Translated from Afrikaans to Turkish - www.onlinedoctranslator.com

CHAKRA FREQUENCIES

TANTRA OF SOUND

JONATHAN GOLDMAN AND ANDI GOLDMAN

CHAKRA FREQUENCIES

TANTRA OF SOUND

JONATHAN GOLDMAN
AND ANDI GOLDMAN

Destiny Books
Rochester, Vermont • Toronto, Canada

TEŞEKKÜRLER VE TEŞEKKÜRLER

*ÇAKRA FREKANSLARI: SES TANTRASI*aşk işi olmuştur. Bu kitabı birbirimize adıyoruz. İkimiz de birbirimiz olmadan başaramazdık. Sevgimiz, arkadaşlığımız ve kişisel ve gezegensel şifa için birlikte çalışmaya olan olağanüstü bağlılığımız için minnettarız.

Bu kitabı da ailelerimize adıyoruz: oğlumuz Joshua'ya; ebeveynlerimiz Rose ve Irving Goldman ve Andrew ve Bettye Pullman'a; kardeşlerimiz Richard ve Peter Goldman, Richard Pullman ve Suzanne Strauss.

Ayrıca bu kitabı, çalışmaları, destekleri ve özleri onu tezahür etmemize izin veren insanlardan bazılarına teşekkür etmek ve ithaf etmek istiyoruz. Bu insanlardan bazıları gezegende değil, ancak çalışmaları yankılanmaya ve bizi etkilemeye devam ediyor. Diğerleri, çalışmaları ve enerjileri bize ilham vermiş ve öğretmiş olsa da, bu kitaptan bilgisi olmadan buradalar. Diğerleri, bu yaratılışın doğuşu boyunca bizimle birlikte olan meslektaşlar, arkadaşlar ve sevdiklerimizdir. Bu kişiler arasında Jim Albani, Chris Allen, Kimba Arem, John Beaulieu, Sarah Benson ve Donald Beaman, PJ Birosik ve Paul Scott, Steve Brown, Gregg Braden, Don Campbell, Deepak Chopra, Roberta Collier-Morales, Tae Darnell, Frank DeMarco, Vickie Dodd ve Eric Neurath, Dan Furst, John ve Ali Galm, Kay Gardner, Jon Graham, Steven Halpern, Gay ve Kathlyn Hendricks, Nan Kenney, Kitaro, Keiko, Lama Tashi, Laraaji, Reb. Auri V. Ishi, Randall McClellan, Meredith McCord, Mary Magdalena, Kay Mora, David ve Laurie Rugenstein, Reb. Zalman Schachter-Shalomi, Jill Schumacher, Ed ve Deb Shapiro, Alec Sims ve Patricia Youngson. Uzman editoryal desteği, şefkati ve bilgeliği için Laura Schlivek'e özel teşekkürler.

Ayrıca, bizimle ve bizim aracılığımızla çalışan tüm olağanüstü enerjilerin ve ilahi varlıkların rehberliği, bilgeliği ve şefkati için en kalbi şükranlarımızı sunmak istiyoruz.

Son olarak, sevgi dolu bir nezaketle, bu kitabı kabul ediyor ve size ithaf ediyoruz sevgili okuyucu. Bu sözler, sizde ve dokunduğunuz her şeyde faydalı değişimleri ve değişimleri tezahür ettirmeye yardımcı olsun.

ÇAKRA FREKANSLARI

"Jonathan ve Andi Goldman, bilinci değiştirmek için enerji ve titreşim kullanımına ve bu unsurların kendimize ve ilişkilerimize nasıl daha fazla uyum ve yaratıcılık getirebileceğine odaklanan ilgi çekici bir kitap yazdı."

GAY VE KATHLYN HENDRICKS, YAZARLARI
*BİLİNÇLİ SEVGİ*VE *KALICI AŞK*

"Güçlü! . . . Zamanında! *Çakra Frekansları* bizi en temel ihtiyaçlarımızın ve en derin inançlarımızın özüne doğru bir yolculuğa çıkarıyor. Jonathan ve Andi Goldman, ebedi bilgelik ve maneviyatın ender bir birleşimiyle, sesin iyileştirici gücünün, var olan her şeyle aramızdaki bağın gizemini nasıl çözdüğünü anlatıyor. Bunu yaparak, bilinçli farkındalığın ve ruhsal ustalığın yeni bir türünün kapısını açarlar. *Çakra Frekansları* 'Yol'daki herkesin kütüphanesi için gereklidir! "

GREGG BRADEN, YAZAR *TANRI ŞİFRESİ*VE *bu İLAHİ MATRİS*

İÇİNDEKİLER

Kapak resmi

Baş sayfa

Özveri ve Teşekkür

epigraf

İkinci Baskıya Önsöz

Tanıtım

BÖLÜM I

TEMEL PRENSİPLER

Bölüm 1-Ses Tantrası Nedir?

HAYATIN AĞI TANTRA'NIN ANLAMI

BİRLEŞTİRMEK İÇİN SES KULLANMAK

Bölüm 2-Başlangıçta: Sesin Gücü

Pisagorlar ve Ses

AWAVE OLARAK SES

REZONANS

SİMATİK

EĞLENCE

BEYİN DALGALARI

ENERJİ OLARAK SES

Bölüm 3-Vücut Titreşimli

ÇAKRALAR

Bölüm 4-Niyetin Gücü

SIKLIK

NİYET

KİNESİYOLOJİ

KİNEYOLOJİ HİSSİNİ KULLANAN BİR

DENEY

EĞLENCE KARŞI EĞLENCE

BÖLÜM II

TEMEL UYGULAMALAR

Bölüm 5-Nefes ve Tonlama

DİYAFRAGMATİK SOLUNUM

TONLAMASI

AH SESİ NEDİR? SONRA

SESSİZ KALMANIZA

YARDIMCI OLACAK TUŞLAR

KENDİNİZE MUTLU OLUN

Bölüm 6-Kutsal Ünlüler

SESLİLERLE MANTRA OLARAK ÇALIŞMAK

DENEYİMİ ASİMİLLEMEK İÇİN KENDİNİZE ZAMAN AYIRIN

Bölüm 7-bu*bija*mantralar

MANTRALAR NASIL ÇALIŞIR

BİJAS— TOHUM SESLERİ

HAKKINDA

DOĞRU OKUNUŞU*BİJAS* ÜNLÜLERİN

UZATILMASI

BÖLÜM III

BİR PARTNERLE PRATİK

Bölüm 8-Genel amacı

KENDİNİ BİL

ERKEK VE DİŞİL ENERJİYİ ENTEGRE EDEN TANTRA'NIN
AKTİF ETKİNLİĞİ

9. Bölüm-Bir Partnerle Ünlü Sesleri Kullanma

BİR ORTAKLA EŞLEŞTİRME SAHASI
YARALANMIŞ Sİ NGER
AYARSIZ MELEK
YARGILAMAMA VE ŞEFFAFLIK İLE BİRLİKTE SES VERMEK BÜYÜK
ÖLÇEKLİ SES
MONOTONUN BÜYÜSÜ
ÇAKRALARIN SESLENMESİNİN FARKLI YÖNTEMLERİ
AMAÇ VE KONUMU
İLAVE GELİŞTİRME
HİÇBİR ŞEY OLMADI

10. Bölüm-sondaj*bijalar*parner ile

KENDİ TAPINAĞINIZI İNŞA
ETMEK İÇ ÇOCUK ŞEFFAFINI
İYİLEŞTİRMEK
BAZI İPUÇLARI*BİJA*ORTAK ALIŞTIRMASI İÇİN
MANTRA HAZIRLIĞI

BÖLÜM IV

DİĞER UYGULAMALAR

Bölüm 11-Duygusal Kargaşa Sırasında Tonlama

EĞLENCE 101
JOHN VE MARY'NİN SENARYOSUNUN DEĞİŞTİRİLMESİ
FREKANSA KARŞI SAVAŞ YA DA UÇUŞ
SÖZ KONUSU BİR ANLAŞMA YAPIN
JOHN VE MARY SENARYOSU — STRES SIRASINDA
TONLAMAYI YENİDEN GEÇİRDİ

12. Bölüm-Üst Tonlar ve Diğer Sesler

bu*NURR*SES
bu*NURR*SES VE IŞIK

MELEK ÇAKRA
MUAHZİDT
NURR İLE ARASINDAKİ FARK*MUAHZİDT VİZ*

İÇ BİLĞİNİZE GÜVENİN *HÜ—*
SESLERİ BİRLEŞTİREN
YARATILIŞIN SESİ
ABDUL VE OLAĞANÜSTÜ ÇALGI

13. Bölüm-Farklı Seslerin ve Müziklerin Uygulanması
MÜZİK SEÇİMİNİN
PSİKOLOJİSİ
ISO İLKESİ
"FREKANS + NİYET" HAKKINDA DAHA FAZLA

14. Bölüm-Ve sonunda
KAPANIŞ DÜŞÜNCELERİ

son sözSon Bir Not

Ek ATicaret Araçları
AYAR ÇATALLARI
Kuvars KRİSTAL KASELER
TİBETAN KASELER
TING-SHAS

Ek BÖneriler
KİTABIN
MÜZİK

Ek CÇakra / Beyin Dalgası Uyumlaştırıcı

için Kaydedilmiş Örnekler*Çakra Frekansları: Ses Tantrası*

yazar hakkında

İç Gelenekler Hakkında • Bear & Company

Jonathan Goldman'ın diğer kitapları

İlgili İlgi Alanları Kitapları

Telif Hakkı ve İzinler

İKİNCİ BASKIYA ÖNSÖZ

Bu yepyeni baskısını size sunmak BİZİM BÜYÜK AYRICALIKTIR. *Çakra Frekansları: Ses Tantrası* (orijinal olarak yayınlandı *Ses Tantrası: Şifa Frekansları*), En İyi Alternatif Sağlık Kitabı için Vizyoner Ödülü sahibi. Bu en yeni baskı, ses akımındaki yolculuğunuzda keşfetmeniz için daha da şefkatli bilgelik ve bilgilerle dolu!

Daha çok kullandık *Çakra Frekansları* öğretim ve dönüşüm için bir araç olarak, zamanın testine daha fazla dayanmıştır. Bilgiler, alıştırmalar ve diğer materyaller, ilk yazıldıkları zamanki kadar güncel olmaya devam ediyor - aslında, ses alanı şaşırtıcı bir hızla büyümeye devam ettiği için muhtemelen daha da zamanında ve bu kitap bu alanda onurlandırılmaya devam ediyor. .

Kitabımızın ilk basımından bu yana, sesle şifa dünyası gerçekten gelişti. Bunun için minnettarız - bu sadece sesin iyileştirme yeteneğinin değil, aynı zamanda sesin dönüşme ve pozitif, kalıcı değişim yaratma konusundaki olağanüstü kapasitesinin de kabulüdür. Gittikçe daha fazla insan, fiziksel, duygusal, zihinsel ve ruhsal dahil olmak üzere çok farklı seviyelerde frekans değişimleri yaratmak için sesin inanılmaz gücünü anlamaya başladı. Pek çoğu sese açılmaya başlıyor. Ne büyük nimet!

Şimdi olağanüstü zamanlarda yaşıyoruz - büyük değişim ve değişim zamanları. Belki de bu, ses şifa alanına bu kadar çok ilgi gösterilmesinin ana nedenlerinden biridir. Ses kendimizi iyileştirmemize yardımcı olabilir ve ayrıca bu gezegene uyum ve denge getirebilir. Ses, değişim yaratır ve frekanslarımızı ayarlamamıza izin vererek, meydana gelen tüm büyük değişimlerle aynı hizaya gelmemizi sağlar. Ses aracılığıyla, hem tür hem de gezegen olarak evrimimizde bir kuantum sıçraması yaşayabiliriz. Titreşim seviyemizi hem içimizde hem de çevremizde olan her şeyle rezonansa girerek bu değişimlere ve değişimlere uyum sağlamayı öğrenmemiz hayati ve gereklidir -aslında zorunludur-. Bunu yapmanın en hızlı, en kolay ve en güçlü yollarından biri sestir. Frekanslarınızı değiştirmek için sesi kullanmayı öğrendiğinizde,

olasılıklar sınırsızdır.

Hem eski ruhani ustalarımızın hem de modern kuantum fizikçilerimizin kabul ettiği gibi, evren titreşimdir. Frekanslarımızı değiştirerek ve değiştirerek titreşimlerimizi ayarlama yeteneğimiz, yapamayacağımız hiçbir şey olmadığı anlamına gelir. Hayatınıza şifa ve uyum getirmek ister misiniz? Ses kullan! Çevrenizdekilerle daha fazla rezonans ve barış yaratmak ister misiniz? Ses kullan! Hem kişisel hem de gezegensel kuantum evrimini geliştirmek ister misiniz? Ses kullan!

İlk basımından bu yana, popüler anlamı nedeniyle kitabımızın başlığında sayısız değişiklik düşündük.*tantra*Batı kültürümüzde genellikle cinsel enerji ile ilişkilendirilir, bu da potansiyel okuyucuların zihinlerinde kitabın konusu hakkında kafa karışıklığına neden olmuştur. Kelime*tantra* gerçekten de titreşim ve ses ilkeleriyle rezonansa giren asırlık kökenlere sahiptir. Aslında, etimoloji*tantra*kelimelerden geliyor*tatva*(kozmik ilkelerin bilimi) ve*mantra*(titreşim bilimi). Orijinal başlığımızı seçerken aklımızdaki kelimenin bu kadim ve otantik anlamıydı ve amacımız bu kozmik titreşimin farkındalığını okuyucularımıza ulaştırmaktı.

Tüm gerçekliği birleştiren bu birbirine bağlı bağlantının hem sese dayandığı hem de ses tarafından yaratıldığı şeklindeki öncülümüzü anlarsanız, kitaptaki bilgileri, teknikleri ve materyalleri gerçekten takdir edeceksiniz. Yeni baskının adını koyduk*Çakra Frekansları*çünkü vücudumuzun merkezi boyunca dikey olarak yer alan yedi çakra, titreşim girdaplarıdır. Ses çalışmamızı çakralara odakladığımızda, titreşim frekanslarımızı değiştirebilir ve birleşik bilinç alanının daha büyük yönleriyle rezonansa izin verebiliriz. Çakra frekansları ile çalışmayı öğrenerek, sağlığımızı ve zindeliğimizi geliştirebilir, farkındalığımızı hızlandırabilir ve her şeyle bağlantılılığımızı somutlaştırmak için evrim sürecimizi ilerletebiliriz. biz tuttuk*Ses Tantrası*çünkü onun gerçek anlamı, yani kozmos ile ses aracılığıyla bağlantı kurabileceğimiz - kitabın konusuyla merkezi bir ilgisi olmaya devam ediyor.

Aldığınız için minnettarız*Çakra Frekansları: Ses Tantrası*ve eğer okumada bu kadar ileri gittiyseniz, elinizde ne kadar değerli bir cevher olduğunu anlayacağınıza inanıyoruz. Bu yeni baskının daha da geniş bir kitleyi sesin olağanüstü ve dönüştürücü dünyasına çekeceğini umuyoruz.

Bu kitapta size tek bir gerçeği aktarabilseydik, o da sevgili dostumuz ve akıl hocamız Sarah Benson'ın derin sözleri olurdu, "şifanın gerçek sesi sevgidir!" Bu sayfalarda tadına varabileceğiniz ve rezonansa girebileceğiniz daha pek çok gerçek olduğu için minnettarız. Sesin kutsal ve iyileştirici güçlerine yapacağınız bu yolculuğa hoş geldiniz.

Buraya kadar okuduğunuz için teşekkür ederiz ve lütfen bilin ki, sesin şifa ve dönüşümü etkileme gücüne dair daha büyük bir farkındalık sayesinde, daha iyi bir bugün ve daha uyumlu bir yarın yaratabiliriz. Sizi, sizleri bekleyen olağanüstü şifa frekanslarını okumaya ve deneyimlemeye davet ediyoruz.

Yolculuğunuzda, yalnızca bu kitap aracılığıyla değil, yaşamınız boyunca her birinize Ses aracılığıyla Sevgi ve Işığın Pek Çok Kutsaması! Kutsal Sesler sizinle rezonansa girsin!

JONATHAN VE ANDI GOLDMAN
BOULDER, KOLORADO

GİRİŞ

VASITASIYLA*ÇAKRA FREKANSLARI,*Sesin gücünü hayatınızı güzelleştirmek için bir araç olarak kullanarak heyecan verici bir yolculuğa çıkacağınıza güveniyoruz. Sadece kendinizle değil, sevgiliniz, arkadaşınız, eşiniz veya diğer partnerinizle de yakınlık kapıları açacaktır. Batı kültürümüzde tantra çoğunlukla seks ile ilişkilendirilse de, bu kitabın, farkındalığı artırmak ve hayatınızın tüm alanlarını geliştirmek için yeni ve heyecan verici bir paradigma keşfetmenize izin vererek, öz-farkındalık için bir araç olarak sesin bir keşfi olduğunu keşfedeceksiniz. hayat.

Bir çift olarak ve seminerlerimizde binlerce insanla çalışarak, şimdi size sunduğumuz bilgi ve alıştırmaları başarıyla kullandık ve uyguladık. Her şey içinde*Çakra Frekansları*doğrudur ve çalışır. Basit ama etkili bilgi ve teknikleri hayatınızı değiştirebilir. Ses, gücüne henüz başlamamış olanlar için normalde mevcut olmayan bilinç durumlarına nasıl ulaşılacağını gösteren olağanüstü bir öğretmen olabilir. Ses aracılığıyla şifalanmak ve bütünleşmek ve bilincinizi her şeyi birbirine bağlayan varoluş ağı olan tantraya uyandırmak mümkündür. Bu, gücü*Çakra Frekanslarını*e neden sizin için yazdık.

Ses bedeni, zihni ve ruhu olduğu kadar duyguları da iyileştirebilir. Ses ve benliğin bu karşılıklı ilişkisi sayesinde, bu yönlerden herhangi birini kendi içimizde dengeleyebilir ve uyumlu hale getirebilir ve varlığımızın tüm parçalarını etkileyebiliriz. Sesle olan bu rezonans sayesinde, içsel benliğimizi iyileştirebilir ve ilişkilerimizde uyum yaratabiliriz. Bu güçlü yeni benlik farkındalığı ortaya çıktığında, hayatı farklı deneyimlemeye başlarız; insan deneyiminin doğasında var olan olasılıklara açığız.

*Çakra Frekansları*ses, sağlık ve bilinç alanlarında çalışmamızın kırk yılı aşkın birleşik deneyimine dayanmaktadır. Bildiğimiz kadarıyla hiç kimse bu sayfalarda bulunan bilgi ve teknikleri böyle bir çerçevede bir araya getirmemiştir. Öz farkındalığı ve ilişkileri geliştirmek için sesi kullanmaya yönelik benzersiz ve güçlü yaklaşımımız yeni ve yenilikçidir. Aynı zamanda son derece etkilidir.

Bu kitabın ana amaçlarından biri, bireyler veya çiftler için ilişkileri derinleştirmek, daha fazla öz farkındalık geliştirmek ve hayatlarında daha fazla sevgi yaratmak için kullanabilecekleri bir araç yaratmaktır. Bu kitapta sunulan güçlü egzersizler ve teknikler aracılığıyla bedeninizi, zihninizi ve ruhunuzu sesle akort etmeyi ve titreştirmeyi öğreneceksiniz. Bu uyum gerçekleştiğinde, gelişmiş fiziksel, duygusal, zihinsel ve ruhsal denge ve bağ dahil her şey mümkündür. Hayatınızı değiştirecek.

*Çakra Frekansları*dört kısma ayrılır. İlk bölüm, hem tantrada hem de seste bulunan "Temel İlkeler"e odaklanmaktadır. "Tantra nedir?" gibi soruları yanıtlıyoruz. ve "Ses tantrik deneyime nasıl yardımcı olabilir?" Tüm gerçekliği birleştiren ağ olarak tantrayı ve temel titreşim kuvveti olarak sesi öğreneceksiniz. Sesin bizi nasıl değiştirip değiştirebildiğini keşfedeceksiniz. Bu enerjinin, kendinizle ve başkalarıyla esenliği ve yakınlığı geliştirmek için bireysel olarak veya çiftlerle nasıl uygulanabileceğini öğreneceksiniz. Titreşimin rezonans, niyet, sürüklenme, görselleştirme ve ses ve bilincin diğer birçok büyüleyici yönünü içeren yönlerini keşfedeceksiniz.

Bu kitabın ikinci bölümünde, çakralar olarak bilinen enerji merkezlerini dengeleyerek öz farkındalığı geliştirmek için sesi bir araç olarak kullanmak için "Temel Uygulamaları" inceliyoruz. Bu bölüme, sesinizi kendi yarattığınız sesler için kullanmaya başlamak için önemli nefes ve tonlama kullanımı dahildir. Sinir sisteminizi ve çakralarınızı etkilemek ve hizalamak için kutsal sesli harfleri ve mantraları kullanan alıştırmalar öğreneceksiniz. Sesin gücüyle kendinizin en içteki yönlerini keşfederken, kendi rezonansınızın gücünü deneyimlemeye başlayacaksınız. Bir partnerle tantrik ses uygulamalarını keşfetme konusunda kendinize güvenmeniz için zemin hazırlayacaksınız.

üçüncü bölümü*Çakra Frekansları*Başka bir kişiyle enerji alışverişinde bulunmak için sesin bir araç olarak kullanılmasını içerir. "Bir Partnerle Pratik Yap" adlı bu bölüm, ilişkinizi derinleştirmek için bir başkasıyla belirli ses egzersizlerini deneyimlemeniz için tasarlanmıştır. Ayrıca, bir partnerle birlikte sesi kullanma amacınızla ilgili olarak kendinize önemli sorular soracaksınız. Daha sonra bir partnerle kullanmak için derin ve güçlü teknikleri keşfedeceksiniz. Bunlar, ilişkinin tüm yönlerine büyük ölçüde yardımcı olacak ve geliştirecektir.

Bu kitabın dördüncü bölümü olan "Diğer Uygulamalar", hayatınızı zenginleştirmek için sesi kullanmanın ek kullanımlarını ve alanlarını incelemektedir. Sizi daha mutlu, daha sağlıklı yaratacak yeni sesler ve bunları kullanmanın yeni yollarını tanıtıyoruz; müziğin farklı bilinç durumlarını başlatmak ve ruh halinizi geliştirmek için nasıl kullanılabileceği de dahil.

yaşam deneyimleri. Sesin sağlığınıza yardımcı olabileceği birçok başka yola bakıyoruz.

Ayrıca, akort çatalları ve kristal kaseler gibi sonik aletler hakkında bilgiler, önerilen kayıtlar ve kitaplar ve sesle ilgili daha fazla yorum içeren ekler ekledik.

Kendini gerçekten tanımak, İlahi Olanı bir anlığına yakalamaya başlamaktır.

Kim ve ne olduğumuzla olan bağımızı unuttuk. Bu nedenle çoğumuz hayatımızın anlamını yitirdiğini görüyoruz. Ses, bu benlik bilgisini yeniden keşfetmenin önemli bir anahtarıdır. Hayatımızı yeniden bağlamak, güçlendirmek ve canlandırmak için sesi kullanabiliriz.

Ses, değişim ve değişim için dinamik bir ajandır. Ses bilgisi, katıldığınız herhangi bir aktiviteyi pratik olarak geliştirebilir. Hayatınızı değiştirebilir. *Çakra Frekansları* Ses egzersizlerini bireysel olarak ve bir partnerle deneyimleme üzerine bölümleri vardır. Değişim için sesin potansiyel kullanımları sınırsızdır.

Kendinizi düşük enerjili ve enerjisiz, depresif hissettiğinizi hayal edin. Hayata olan tutkunuz uçup gitmiş gibi görünüyor. Sesle çalışmaya başlıyorsunuz ve aniden birkaç dakika içinde depresyonunuz hafiflemeye başlıyor ve yaşam enerjiniz geri dönüyor. Ya da belki partnerinizle birliktesiniz ve birbirinize bağlı hissetmiyorsunuz ya da en azından biraz romantiksiniz. Aslında, ikinizin de ilişkiden vazgeçmeye hazır olduğu eski moda bir duygusal savaş yaşıyorsunuz. Ya birlikte "ses" çıkarsa ve birkaç dakika içinde tekrar birbirinizle konuştuğunuz, hatta belki de sahip olduğunuz sevgiyle rezonansa girmeye başladığınız bir yere geri dönebilseydiniz? Ya her gün sadece kısa bir süre sesle çalışarak, birçok farklı sorunu iyileştirebileceğinizi, size dengeli ve mutlu bir yaşam sunabileceğinizi bulsaydınız?

Bunun ve daha fazlasının bu kitapta sunulan bilgilerle elde edilebileceğini, sesi samimi ve kutsal bir şekilde anlamayı ve kullanmayı öğrenmenin kendiniz, ilişkileriniz ve yaşamınız hakkında her türlü olağanüstü kavrayışa yol açabileceğini biliyoruz. Ses bizim için harika bir öğretmen oldu; birbirimizle olan sevgi dolu rezonansta bize yardımcı oldu ve size yardımcı olabileceğini biliyoruz.

Çakra Frekansları sadece birbirimiz için değil, gezegenimiz için de bir sevgi eyleminin sonucudur. Yeteneklerimizin, yeteneklerimizin ve hediyelerimizin en iyilerini birleştirdiğini düşünmeyi seviyoruz. Ve nihayetinde, birbirimize ve nihayetinde size, yani okuyucuya verebildiğimiz sevgi, birbirimizden alabileceğimiz sevginin doğrudan bir sonucudur.

Bu olağanüstü ses ve öz farkındalık yolculuğuna başlamadan önce, bize katıldığınız ve yolculuğumuzu sizinle paylaşmamıza izin verdiğiniz için şimdiden teşekkür ederiz. Hayatınızı değiştireceğini biliyoruz.

BÖLÜM I

TEMEL PRENSİPLER

1
SES TANTRA NEDİR?

TANTRA. SÖZCÜĞÜN TAM OLARAK, çeşitli derecelerde orgazm vecdinde titreşen ve titreşen bedenlerle dolu, tütsü dolu odaların HEYECAN VERİCİ GÖRÜNTÜLERİNİ CANLANDIRIR. Gerçekten de, kelime üzerinde bir İnternet araması yaparsanız *tantra,* bu kelimeye atıfta bulunan bir buçuk milyondan fazla web sitesi bulacaksınız. Bu sitelerin neredeyse tamamı sekse odaklanıyor. Seks çok büyük. Seks satar. Birçok insan için seks ve tantra aynı anlama gelir. Ancak bu kesinlikle doğru değil.

Bugün kelime hakkında büyük bir kafa karışıklığı var.*tantra,*ve anlaşılır bir şekilde öyle. Kültüre, geleneğe, bakış açısına, öğretmene ve farkındalık düzeyine bağlı olarak tantra, farklı insanlar için farklı şeyler ifade eder. Bu kitap için yaptığımız araştırmada, çok sayıda kaynağı araştırdık ve kelimeye uygulanan anlam çeşitliliği ve arkasındaki öğretiler karşısında hayretler içinde kaldık.

Şaşırtıcı olmayan bir şekilde, burada Batı'da anlamı*tantra*Hindu geleneğindeki belirli yollardan ve öğretmenlerden alınan, neredeyse her zaman seks ve cinsel yoga ile eş anlamlıdır. Yine de Budist geleneğinde, özellikle Tibet Budizminde, tantranın seksle hiçbir ilgisi yoktur - en azından cinsel ilişkilerin fiziksel yönü ile.

Belirtildiği gibi, kelime üzerinde bir İnternet araması*tantra*büyük çoğunluğu sekse odaklanan tantranın çeşitli yönlerini ele alan bir buçuk milyondan fazla web sitesini ortaya çıkarıyor. Kendi araştırmamızda, ziyaret ettiğimiz sitelerin tahmini yüzde 90 ila yüzde 95'i cinsel ilişkilerin bazı yönlerini içeriyordu - cinsel yardımlardan cinsel suretlere kadar her şeyin reklamı yapılıyordu. Çoğu zaman bu siteler, cinsel ilişkilerde cinsel yeteneği geliştirmek için teknikler sundu. Ancak çoğu zaman, bu siteler neredeyse o kadar ince değildi.

Yine de araştırmamızda, görünüşte saf tantrik geleneklere sahip kaynaklar da keşfettik ve bunların neredeyse tamamı, Batı'da şu anda algılandığı şekliyle tantranın seksle çok az veya hiç ilgisi olmadığı konusunda kararlıydı. Aslında, kelime *neotantra*geleneksel tantradaki yetkililer,

gerçek tantranın bir yozlaşması olarak gördükleri bu yeni Batılı tantrayı seks olarak algılamanın konusu. O halde tantra nedir?

TANTRA'NIN ANLAMI

*Tantra*Hindu geleneğinin eski dili olan Sanskritçedir. İbranice veya Tibetçe gibi diğer kutsal dillerde olduğu gibi, çoğu zaman çeviride uygulanabilecek tek bir anlam yoktur. Böylece*tantra*genellikle "süreklilik" veya "kesintisiz akış" olarak çevrilir ve cehaletten aydınlanmaya giden bir bilinç akışını gösterir. Kelime aynı zamanda "web" veya "çözgü" olarak tercüme edilir ve olan her şeyi kapsar. Tantra, bu ve diğer varoluş planlarındaki her şey arasındaki birbirine bağlı enerjileri temsil eder. Tantra'yı tanımlamak için kullanılan diğer kelimeler şunlardır: öncü ilke, temel parça, model, sistem, çerçeve, doktrin, kural, teori, bilimsel çalışma, düzen, ana parça, otorite, bilim, mistik eserler, büyülü formüller, araçlar, uygun, taktik, ve tıp.

Tantra'nın etimolojisi iki kelimenin birleşimine işaret eder,*tatva*ve *mantra*. Tattva, kozmik ilkelerin bilimidir, mantra ise mistik ses ve titreşimlerin bilimine atıfta bulunur. Tibet Budist geleneğinde tantraya bazen "Gizli Mantra" denir. Bu, onu Batılı neotantra kavramlarından ayırmak için olabilir. Tibetli Budist bakış açısından “Gizli Mantra”nın tanımı şu şekildedir: “Gizli” bu yöntemlerin özel olarak uygulanması gerektiğini belirtir; "Mantra", "zihnin korunması" anlamına gelir ve bunu sağlamak için genellikle kutsal sesi kullanır. Böylece Gizli Mantra'nın işlevi, zihnimizi sıradan kavramlara karşı koruyarak, ruhsal yolun aşamaları boyunca hızlı bir şekilde ilerlememizi sesin kullanımı yoluyla mümkün kılmaktır.

Gerçekten de, tantrik uygulamanın en yüksek seviyelerinden biri, kendini sesle rezonansa sokmayı ve uyumlu hale getirmeyi içerir. Bu, fiziksel, zihinsel, duygusal ve ruhsal özlerimizi geliştirmek ve enerjilendirmek için yapılır. Hindu ve Tibet Budist tantrası sesin gücünü vurgular. Aslında ses, çoğu tantranın temelidir — gelişmiş ses teknikleriyle çalışarak, tantrik uygulayıcılar kendilerini beden, zihin ve ruh olarak uyumlu hale getirebilirler.

Bir ses tantrası kavramına, Doğu geleneklerinden çeşitli ses uygulamalarını araştıran çalışmamız sayesinde ulaştık. Yıllarca sesi kullanarak, Doğu mistiklerinin tarif ettiği uyumlulaştırma etkisini elde etmek için kolay yöntemler keşfettik. Beden, zihin ve ruhun bu arzu edilen uyumu ve dengesi, okuyucu tarafından hem güvenli hem de verimli bir şekilde elde edilebilir.

Bu kitapta açıklanan teknikleri ve alıştırmaları kullanarak.

Kitap boyunca tartışacağımız gibi, öncelikli amacımız okuyucunun daha derin bilinç ve farkındalık durumlarına ulaşmasına yardımcı olmak; önce kendinizle, sonra uygunsa bir partnerle. İnsanlık şu anda evrimsel gelişiminde bir dönüm noktasındadır. Bir yol, sevgi ve şefkat, özen ve nezaketle dolu umutlar ve olasılıklarla dolu inanılmaz yeni bir dünyaya götürür. Diğer yol yok. Bu ilk yol, zaman içinde birçok mistik ve spiritüel öğretmenin olabileceğimizi önerdiği gerçek, olağanüstü insanlar olmamız için bir potansiyel sunuyor. Bunu yapabilmek için önce kendi içimizde sonra birbirimizle uyum ve dengeyi sağlamalıyız. Ruhumuzun penceresinden bakmaya istekli olmalıyız, kim ve ne olduğumuzu kabul etmeliyiz ve sonra o varlığı sevmeyi ve onurlandırmayı kabul etmeliyiz.

Bu kavşakta, Maya'dan Hıristiyanlığa kadar çeşitli ruhsal geleneklerin büyük bir değişimi önceden haber verdiği bir zamanda, farklı modellerin veya arketiplerin ortaya çıkması gerektiğini görüyoruz. Psişemizde ele aldığımız ve binlerce yıldır fiziksel olarak tezahür ettiğimiz mevcut paradigma, savaş ve ıstırapla sonuçlandı. Uyum, denge, işbirliği ve şefkate dayalı farklı bir model seçmenin mümkün olduğunu öneriyoruz. Bu model gezegenin çeşitli mitlerinde, efsanelerinde ve ruhsal metinlerinde bulunur ve hem gücü hem de iyiliği temsil eder. Nazik olmak için zayıf olmak gerekmez; şu anda, bu ikisini sık sık karıştırıyor ve eşitliyoruz.

İçinde sunduğumuz model *Çakra Frekansları* her insanın içindeki eril ve dişil enerjilerin uyumlu entegrasyonu ile dengelenmiş ve hizalanmış olandır. Bu enerjiler bedenlendiğinde, benlik ve başkalarıyla eşitlikçi bir ilişki yaratırlar. Bu ilişki kontrol edici değildir ve ilgili katılımcılarla rekabet içinde değildir. İşbirlikçi ve şefkatlidir. Dengeli ve uyumludur.

Dengeli ilişkiler, Hindu geleneğinde Shiva ve Shakti'den Tibet Budist geleneğinde Avalokitesvara ve Tara'ya ve Hıristiyan geleneğinde İsa ve Mary Magdalene'e kadar, sevgi dolu şefkat üreten farklı kültürlerdeki birçok ilahi varlık aracılığıyla tezahür etmiştir. Bu enerjiler, ilahi varlıklar ve onların eşleri olarak veya İlahi Olan'ın kutsal sevgi dolu birliğinde birlikte çalışan bir rahip ve yüksek rahibe olarak anlaşılabilir. Bu erkek ve dişi enerjiler bireysel olarak içimizde bulunur ve ortaklık yoluyla yaratılır. Cinsiyet ayrımından değil, içselleştirilmiş eril ve dişil olanın dengeli enerjilerinden bahsediyoruz.

Eril ve dişil enerjilerin birleşimi, aydınlanmaya ulaşmaya yardımcı olmak için meditatif bir form olarak içindeki sembolik erkek / dişi birliğini kullanan tantrada bulunur. Tantrik bir uygulayıcı, Tanrı'nın yüce gerçekliğini ortaya çıkarmak ve deneyimlemek için tüm bilinç seviyelerini genişletmeye odaklanır. Bu, erkek ve dişinin iki zıt enerjisini (Hinduizm'de Shiva-Shakti enerjisi) sembolik olarak birleştirerek yapılır. Tantra yoluyla, erkek ve dişi kutupluluğunu yaratan bilincin daha düşük seviyelerinde tezahür eden ayrılık mayasının veya yanılsamasının üstesinden gelinebilir. Gerçek gerçeklik Mutlak'a eşittir ve bu iki yönlü değildir. İlahi olanın birliğine geçebilmemiz için içimizdeki eril ve dişil yönlerin birleşmesini kapsar.

Bu uyumlu ve dengeli eril/dişi enerji paradigmasının evrimsel yolda devam eden yolculuğumuz için gerekli olduğuna inanıyoruz. Gelişimimizde, teknolojimizin kullanımının sevgi dolu nezaket bilgeliği ile yumuşatılması gereken yere ulaştık. Sana teklif ediyoruz*Çakra Frekansları* hem kişisel hem de gezegensel ivmenin yararına bu önemli ilişki paradigmasının entegrasyonuna yardımcı olmak.

HAYATIN AĞI

Bizim bakış açımıza göre tantra, tüm gerçekliği birbirine bağlayan ve birleştiren ağdır. Modern bilim, hepimizin büyük bir bilinç matrisinin parçası olduğumuz bu birbirine bağlılığı kabul etmeye başlıyor. Gerçekten de kuantum fiziği bize gözlemcinin ve gözlemlenen sistemin ayrılmaz bir bütün oluşturduğunu söyler. Her şey birbiriyle ilişkilidir. Bir nesne veya deneyim diğerinden ayrı değildir. Deneyler, coğrafi olarak birbirinden çok uzak olan eşzamanlı olayların gerçekten birbirini etkileyebileceğini ve etkileyebileceğini göstererek, yerelliğin olmadığını göstermiştir. Bu nedenle, Kansas üzerinde bir kelebeğin kanat çırpmasının Avrupa'daki hava durumunu etkileyebileceği söylenir.

Yaklaşık yüz yıl önce, ünlü psikolog Carl Jung bu terimi icat etti. *eşzamanlılık*görünüşte alakasız iki olayın nasıl ilişkilendirilebileceğini açıklamak. Hayatta tesadüften çok, görünüşte "tesadüfi" olaylar olduğuna dikkat çekti. Jung, kolektif bir bilinçdışından, birleşik bir düşünce alanından bahsetti.

Hepimiz birbirimize bağlıyız ve inandığımız kadar yalnız ve birbirimizden izole değiliz. Tantra çalışması, her şeyin bu anlayışını içerir.

birbiriyle ilişkili olması. Tantra bize sadece her şeyin bağlantılı olduğunu değil, aynı zamanda her şeyin Bir'in - İlahi Olan'ın, en yüksek evrensel zihin veya Tanrı Gücünün - parçası olduğunu söyler.

Birçoğumuz hayatımızda izole ve kopuk hissediyoruz. Birbirimizden ayrı, kendimizden ve İlahi Olan'dan ayrı hissediyoruz. Bu, birçok insan için sıradan bir deneyimdir. İkilik bilincimiz - şeylerin birbirinden kopuk olduğu - deneyimlediğimiz bu ayrılığı yaratır. Tantra'yı anlamak, Bir'i aşan ikiliğin gerçekleşmesini ve her şeyde tanrısallığı kabul eden bir birlik bilincini sağlar.

BİRLEŞTİRMEK İÇİN SES KULLANMAK

Yakında keşfedeceğiniz gibi, ses, birleşmek ve ayrılma duygumuzun çözülmesinde bize yardımcı olmak için olağanüstü bir araçtır, titreşimsel rezonans yoluyla birleşme yaratır. Ses aracılığıyla, İlahi Olanın birliği ile rezonansa girmemize izin veren ikili olmayan bir gerçekliği deneyimleyerek kendimizi birleştirebiliriz.

Sese odaklanmanın, Batılıların tantranın daha yüksek seviyeleriyle çalışması için hızlı ve etkili bir araç sağladığını, kendisiyle ve uygunsa başkalarıyla daha derin bir ilişki yarattığını bulduk. Girişte bahsettiğimiz gibi, sesi bu şekilde kullanarak hem kendimiz hem de başkaları hakkında güçlü ve derin bir anlayışa ulaşabiliriz. Sesin gücüyle yaratılan ve sevginin gücüyle hareket edilen böylesine güçlü bir yakınlık, yalnızca yaşamlarımızı iyileştirebilir - sağlığımıza ve zindeliğimize yardımcı olur ve yaşam ağıyla nihai bir uyum ve denge rezonansına yol açar. Bu sesin tantrasıdır.

Tantrayı deneyimlemek için bir partnerinizin olması gerekli değildir. Tibet Budizminde, tantra normalde tek başına uygulanır ve ilahi güçleri içinizde birleştirir. Geleneksel olarak, bir tantrik uygulayıcının meditasyonları, erkek ve dişi tanrıların görselleştirmelerini içerir. Tantra, dengesiz enerjilerin dönüştürülmesine izin veren, kişinin ıstırabın üstesinden gelmesini ve nihayetinde cennet alemleri olan nirvana'ya girmesini sağlayan bir yol olarak anlaşılır. Ses yoluyla şefkat enerjisini kullanan bir aydınlanma yoludur.

Bu anlayışın çoğu Hindu geleneğinin tantrasında da geçerlidir.

Evren, erkek / dişi enerjinin kozmik etkileşimi olarak kabul edilir. Tüm yaratma, koruma ve yok etme süreci, bu erkek / dişi enerjinin tezahürüdür - Shiva / Shakti'nin dansı. Dünyanın varlığı, eril ilkenin cinsel birleşmede sonsuz bir şekilde aşılanmasından yaratılan dişi ilkenin sürekli bir doğumu olarak düşünülür. Evren - webis, aşkın bir aşk duygusuyla dolu, sembolik cinsel aktivite kalıplarıyla ifade edilen, devam eden yaratma eylemi olarak görülüyor.

Fiziksel bir aktivite olarak seksin, tantra ile eş anlamlı olarak farkındalığımıza girmesi Hindu geleneğindendir. Yine de, gerçekte, birçok gerçek Hindu tantrik uygulayıcısı, Tibetli Budist meslektaşları gibi, bekardır,*sembolik birlik*erkek/dişi enerji. Erkek / dişi enerjinin bu birliği - Shiva-Shakti akımı - mecazi, ritüel ve meditasyondur. Eşler arasındaki fiziksel seks ile gerçekten çalışan Hindu tantrasının yalnızca belirli bir çeşididir. Bu, çoğu Batılı tantra bilincinin odak noktası haline gelen, Vamacara olarak bilinen tantranın sol yoludur.

Farklı yaklaşımlarına rağmen, Tibet Budizminin ve Hinduizmin tantrası, aydınlanmanın gerçek faydalarına ulaşılmadan önce çok fazla çalışma, çalışma ve teknik deneyim gerektiren son derece gelişmiş uygulamalardır. Bu nedenle, geleneksel tantrik uygulamalar ezoterik sanatlarla uğraşanlar için tasarlanmamıştır. Çoğu Batılı, geleneksel tantrik uygulamanın gerektirdiği yaşam boyu bağlılık için zamana veya eğilime sahip değildir. Birçoğu bu uygulamaları mevcut dini veya manevi inanç sistemleriyle uyumsuz bulabilir. Bu ve diğer sebeplerden dolayı bu kitabı hazırladık.

Bu uyumun başarılmasını sağlayan bu süreçlere ilişkin tekniklerimiz ve anlayışımız, bir dereceye kadar, mantralar, görselleştirme ve çakralar bilgisi dahil olmak üzere hem Hindu hem de Tibet Budist tantrasının geleneksel öğretilerine dayanmaktadır. Aynı zamanda, şifa ve dönüştürücü bir enerji olarak sesin ilkelerini anlayan diğer ruhsal ve mistik geleneklere de dayanırlar.

Öğretilerimiz ve tekniklerimiz ayrıca, kolay ve etkili bir sonik rezonansın gerçekleşmesine izin veren modern metodolojileri ve modaliteleri de içermektedir. Bu öğretiler, hızlı ve güçlü sonuçlar için sinerji oluşturur ve sentezler. Ayrıca, bu öğretiler Hinduizm ve Tibet Budizminde bulunan inanç sistemine çok fazla bağlı kalmayı gerektirmez. Batı bilincimize kolayca uygulanabilirler. Öğretiler kesinlikle farklı bakış açıları içinde çalışabilirken,

Hindu veya Budist inanç sisteminin bilincinde olarak, dini inançlara veya manevi anlayışa bakılmaksızın herkese eşit derecede uygulanabilirler. Sesin tantrası evrenseldir.

Ses, tantranın özüdür. Daha önce de belirttiğimiz gibi, tantra kısmen kelimeden türetilmiştir.*mantra,*mistik ses ve titreşim bilimini ifade eder. Böylece ifade*ses tantrası*Evrenin ağını deneyimlemek için sesi bir araç olarak kullanmak anlamına gelir. Bunu yapabilmek için özellikle kendi yarattığımız sesleri kullanmaya odaklanacağız.

Şarkı söylemeye ya da sesini bir ses enstrümanı olarak kullanmaya alışkın olmayanlar için, bu kitaptaki faydalardan yararlanmak için herhangi bir müzik becerisine ya da hediyeye sahip olmanın gerekli olmadığına sizi temin ederiz. Daha önce herhangi bir müzik yeteneği veya eğitimi olmayanlar da dahil olmak üzere herkes sunduğumuz egzersizleri yapabilir. Hepimizin, kendi yarattığımız sesi bir dönüşüm aracı olarak kullanma konusunda olağanüstü bir yeteneğe sahip olduğumuzu keşfedeceksiniz. Bu kitaptaki amaçlarımızdan biri, kendinizde ve başkalarında güçlü değişimler ve değişimler yaratmak için kendi sesinizi kullanarak sizi güçlendirmeye yardımcı olmaktır.

Bu kitaptaki materyali kullanarak anında aydınlanma sözü vermiyoruz. Bununla birlikte, bu materyalin, doğru şekilde uygulandığında daha mutlu, daha sağlıklı ve daha dengeli bir hayata yol açabilecek bilgi ve bilgilerin yanı sıra egzersizler ve teknikler sağladığını öneriyoruz.*Çakra Frekansları*sizi kendinizle daha derin bir bağlantıya açacak ve bu bağlantı aracılığıyla her şeyin birliğine dair güçlü bir içsel bilgi ortaya çıkacaktır. Şu anda gerçekleşmekte olan birçok kişisel ve gezegensel değişimlere uyum sağlamak için kendi titreşim seviyelerinizi nasıl değiştireceğinizi ve değiştireceğinizi öğreneceksiniz.

Ses enerjisiyle ilgili bir sonraki bölüme başlarken şimdi bizimle kalın. Bunu yaparken, sesin gücü ve harikası hakkında daha fazla şey öğrenmeye başlayacaksınız. Ve derin dönüşüm ve değişimi deneyimlemeye başlayacaksınız.

2

BAŞLANGIÇTA

Sesin Gücü

SES, tüm varoluşu birbirine bağlayan ağ olan TANTRA'NIN BİRLEŞTİRİCİ YÖNÜDİR. Ses tüm varlıkların kaynağıdır; titreşim, tüm realitemizin temelidir. Bu gezegendeki çeşitli dinlerin ve mistik yolların temel ilkelerini incelerseniz, hepsi sesin evrendeki başlıca yaratıcı güç olduğunun farkındadır. Bu bilgi ve anlayış, Roma, Atina, Mısır, Tibet ve diğer birçok Gizem okulu dahil olmak üzere dünyanın her yerindeki kadim ruhani öğretilerin ve merkezlerin çoğunda yaygın gibi görünmektedir. Örneğin Tibetli Budist için dünya sadece sesle yaratılmaz, düşünce ve seslerin birleşimiyle her günün her anında sürekli olarak yeniden yaratılır. Bu anlayışla birlikte, sesin iyileştirme ve dönüştürme gücünün farkındalığı gelir.

Yeni Ahit'te şöyle yazılmıştır: "Başlangıçta Söz vardı ve Söz Tanrı'ydı." Hindu kutsal kitapları Vedalar şöyle der: "Başlangıçta Sözün ve Sözün Brahman olduğu Brahman vardı." Eski Ahit'teki Yaratılış'tan, Ses'in, Işığın tezahüründen önce Tanrı'nın ilk yaratıcı eylemi olduğu söylenir; Işığın enerjisini yaratan konuşma eylemidir. "Ve Rab dedi ki 'Işık olsun!' ve Işık vardı! ”

Hopi efsaneleri, gezegendeki tüm cansız formların üzerinde yaratılışın şarkısını söyleyen ve onları hayata geçiren Örümcek Kadın'ın hikayesini anlatır. Maya kutsal kitabı Popol Vuh'dan, ilk erkekler ve kadınlar yalnızca sesin gücüyle yaratıldı. Eski Mısır'da tanrı Thoth bir nesneyi düşünür, adını söyler ve onu var ederdi. Kabala'nın İbranice mistik yolunda, bir nesne ve onun gerçek adı aynıdır. Doğu'da tanrılar ve tanrıçalar deniz kabuklarını üflerler veya dev gonglara vurarak evreni yaratılış haline getirirler. Temel yaratıcı güç olarak sesle ilgili hikayeler, efsaneler ve mitler şunlardır:

bu gezegenin tüm ülkelerinde ve kültürlerinde bulunur.

Pisagorlar ve Ses

Birçoğu, MÖ altıncı yüzyıldan kalma Yunan matematikçi Pisagor'un geometrinin babası olarak kabul edildiğinin farkındadır. Ancak, sadece sayıların gizemini değil, aynı zamanda bedeni, zihni ve ruhu etkilemek ve iyileştirmek için sesin kullanımını da öğreten bir okulu olduğunu çok az kişi bilir. İnisiyelerin ilk seviyesi, akustik oranların sırlarını öğrendi. Pisagor, "Kürelerin Müziği"nin, uzayda hareket eden gök cisimlerinin seslerinin gerçekleştirilebileceğine ve titreşen tellerin seslerine yansıyabileceğine inanıyordu. İkinci seviye öğrenciler, bu bilgiyi almak için bir arınma aşamasından geçerken matematiğin ve sayıların diğer sırlarını öğrendiler. İnisiyelerin üçüncü seviyesine, ses ve müziğin dönüştürücü ve iyileştirici enerjileri hakkında doğrudan bilgi verildi.

Tarih boyunca, sesin iyileştirme ve dönüştürme gücünü kabul eden büyük filozoflar ve bilim adamlarımız oldu. Müzik bir sanat formu değil, kutsal bir bilim olarak saygı duyulması ve çalışılması için enerji ve gücü kullanmanın bir yoluydu. Bu eski inançların özünde yer alan titreşim ilkeleri, binlerce yıl önce olduğu gibi bugün de geçerli ve doğrudur. Ne yazık ki, bugün, bu eski bilgilerin çoğu unutulmuştur.

Şükürler olsun ki, kendi kendini dönüştürme ve iyileştirme için bir araç olarak ses hakkındaki anlayışın yeniden ortaya çıkmasının en uç noktasındayız. Nisan 2003'te Jonathan “Bilim ve Bilinç” konferansında sunum yaptı; da sunum yapan Dr. Dünyanın önde gelen fizikçilerinden biri olan Michio Kaku, birleşik alan teorisi üzerine konuştu. Einstein'ı açıklamaya başladı ve

diğer büyük bilim adamları tamamen doğru değildi. Basitçe E = mc2 değildi. Bundan daha büyük bir şeydi. "Her şey müzik!" ilan etti. Bu ifade, süper sicim teorisinin geniş çapta övgüyle karşılanan yorumu, harmonik olarak ilişkili titreşimler yoluyla birbiriyle ilişkili birçok paralel boyutun olduğunu öne süren bir adamdan geldi. Dr. Kaku'nun "Her şey müziktir!" Jonathan'ın atölyesinde ilan ettiği şeyi tekrarladı. Eski Hinduların bize söylediği gibi,*Nada Brahma*—Dünya sağlam!

AWAVE OLARAK SES

Ses, tıpkı okyanustaki bir dalga gibi yukarı ve aşağı giden bir dalga biçimi olarak hareket eder. Bu ses dalgaları saniyedeki devir sayısıyla ölçülür (Hertz olarak adlandırılır ve Hz olarak kısaltılır). Bu ölçüme sesin frekansı denir. Yavaş hareket eden dalgalar bas sesler çıkarır. Hızlı hareket eden dalgalar tiz sesler çıkarır. Piyanodaki en düşük nota derin bir bas sesi çıkarır ve 27,5 Hz frekansa sahiptir. Piyanodaki en yüksek nota tiz bir ses çıkarır ve 4.186 Hz frekansa sahiptir. 16 Hz civarından 16.000 Hz civarına kadar işitiyoruz. İşitme hasarı veya yaşı nedeniyle işitmesi bozulmamış olan gençler, 18.000 Hz veya daha yüksek frekansları duyabilir.

İNCİR. 2.1. ses bir dalgadır.

Bir sesi duyamıyor olmamız, orada olmadığı anlamına gelmez. Yunuslar saniyede 180.000 devire kadar frekansları yansıtabilir ve alabilir. Bu bizim ses duyma sınırımızın on katından fazla. Bu nedenle, "Başlangıçta" ifadesinden kaynaklanan - her şeyin ve her şeyin sağlam olduğu fikri üzerinde düşünmenizi istiyoruz. Bir atomun çekirdeği etrafında hareket eden elektronlardan, yıldızların etrafında hareket eden uzak galaksilerdeki gezegenlere kadar her şey hareket halindedir. Ve eğer bir şey hareket halindeyse, (en azından kavramsal olarak) işitilebilir olsun ya da olmasın, ses olarak algılanabilecek bir titreşim yaymaktadır.

REZONANS

Titreşen her şeyin kendi rezonans frekansı vardır - yani en doğal ve uyumlu olan frekans veya titreşim. Hepimiz rezonans örnekleri gördük. Şarkıcılar bir ses çıkararak camı kırabildiklerinde, camın rezonansına uydular.

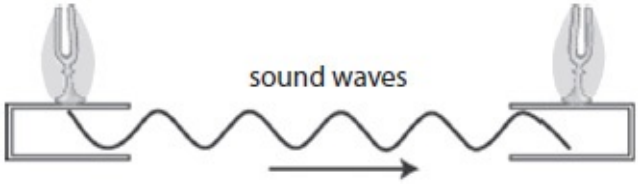
Fen derslerinde rezonansı göstermek için sıklıkla kullanılan bir deney, bir diyapazona vurmak ve ses dalgasının aynı frekanstaki başka bir diyapazona gidip onu harekete geçirmesini izlemektir. Bu genellikle sesi duymamıza yardımcı olması için diyapazonları tahta kutulara monte ederek yapılır. Dikkatli dinlerseniz, vurulmamış olan diyapazonun, vurulanla rezonans sonucu bir ses çıkardığını duyabilirsiniz.

Evrendeki her şey titreşir ve her şeyin kendi rezonans frekansı vardır. Buna oturabileceğiniz sandalye, bu kitabın sayfaları ve tabii ki kendi bedeniniz dahildir. Her organ, kemik, doku ve vücudunuzun her parçası

vücut bir titreşim halindedir ve kendi rezonansına sahiptir. Vücudunuzun her parçası, genel bir sağlık harmoniği oluşturmaya katkıda bulunan bir ses çıkarıyor. Vücudumuz, her bölümün “Benlik Süiti” olarak adlandırılabilecek şey için uygun notaları çaldığı harika bir orkestra gibidir. Bu bir sağlık durumuna benzer. Aslında sağlıklı olduğumuzda buna “sağlıklı” sağlık deriz.

Ancak, ikinci kemancı notalarını kaybettiğinde ne olur? Orkestranın geri kalanıyla uyumsuz, akortsuz, ritim ve uyumsuz çalmaya başlar. Bu, hastalığın durumuna benzer.

Herhangi bir titreşimli tıbbın yanı sıra sağlam şifanın da temel prensibi şudur: vücudun uyumdan titreyen kısmına doğru titreşim rezonansını geri kazandırmak. Metaforumuzla devam edecek olursak, müziğini kaybetmiş ikinci kemancıya doğru notaları geri vermek, böylece orkestrayla, yani insan bedenimizle yeniden uyum içinde çalabilmesidir.



İNCİR. 2.2. Bir diyapazonun diğer diyapazonu rezonansa ayarlayan dalgaları

Sesle şifanın bu temel ilkesi, ister vücudumuzun bir bölümünün uyumsuz bir şekilde titreşmesi ve hastalık göstermesi, isterse de psişemizin bir bölümünün kendimizle uyumsuz olması ya da ruhumuzun bir bölümünün uyumsuz olması gibi, hayatımızdaki durumlara çeşitli şekillerde uygulanabilir. diğerleri ve işlevsiz ilişkiler sergiliyor. Sesi o kemancıya notaları geri yüklemek için kullanabileceğimiz gibi, varlığın tüm yönlerini iyileştirmek için sesi kullanabiliriz.

Sesli şifa tekniklerinin kullanımıyla varlığımızın birçok yönünü incelemek ve yaşam tarzımız hakkında yeni anlayışlara ulaşmak mümkündür. Günlük hayatımızı zenginleştirebiliriz. Ses dalgalarının nasıl çalıştığını belirleyen rezonans gibi basit fizik yasaları da hayatımızın bazı yönlerini yansıtabilir. Hermetik felsefeyi yaratan eski mistikler, basit bir sicimin titreşimlerinin birçok evrensel ilkeyi yansıttığını fark ederek, bu ses ve titreşim ilkelerini “Yukarıda nasılsa, aşağıda da öyle” gibi ifadelerle kodladılar.

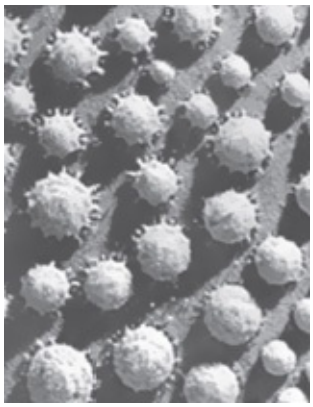
Sesin dalga formu fenomeni, yaşam boyunca gözlemlenebilir, her şey döngüseldir ve tıpkı ses gibi titreşimlere sahiptir. Mevsimlerimiz, günlerimiz, hatta nefesimiz bile periyodiklik gösterir - dalgaların döngüsel doğası. Sonraki

büyük bir trafik sıkışıklığına yakalandığınızda, bir trafik dalga formunun zirvesinde olduğunuzu fark edin ve yolda başka kimse yokmuş gibi göründüğünde, bu dalganın karşı ucundasınız. Dalgalar tıpkı okyanus gibi yukarı ve aşağı hareket eder.

Yaşamın dalga biçimi fenomeninin farkındalığı, özellikle yaşamınızda felaket bir dönem geçiriyorsanız, yardımcı olabilir. Yaşadığımız şeyin kalıcı değil geçici bir dalganın parçası olduğunu hatırlarsak, bu bilgi stresli zamanlarda yardımcı olabilir.

SİMATİK

Bu “Cymatics” kelimesi dalga formu fenomeni anlamına gelir. Yunanca kelimeden geliyor *kima,*Bu, dalgalar anlamına gelir ve Hans Jenny adlı bir yirminci yüzyıl İsviçreli tıp doktorunun deneylerini tanımlamak için kullanılırdı. Dr. Jenny birçok farklı malzemeyi (macunlar, plastikler, sıvılar) aldı, çelik bir plaka üzerine koydu ve ardından plakayı sesle titreştirdi. Bu cansız plastik yığınlarının veya hamur yığınlarının sesle titreştiğinde en uyumlu ve gerçeğe yakın biçimleri alacağını buldu. Çektiği yüzlerce fotoğraf arasında Dr. Jenny organik görünen, kimisi insan organlarını, kimisi de mikroskobik yaşamı andıran resimlerdir; gerçekte, sese maruz kalmadan birkaç dakika önce cansız şekillere benzeyen inorganik malzemelerdendirler.



İNCİR. 2.3. Tozun titreştiği ve sesle şekillendiği cymatics resmi. Cymatics: A Study of Wave Phenomenon and Vibration (kombine cilt I ve II)'den alınan görüntü, Dr. Hans Jenny. © 2001 MAKRO medya Yayıncılık. İzin alınarak kullanılmıştır.

Deneylerinin fotoğrafları, güzellikleri ve açıkladıkları enfes gerçekle - bu sesin biçim yarattığı - nefes kesici. Bu formlar "canlı" olmasalar da, kesinlikle gerçeğe yakın görünüyorlar ve hücredeki hücrelere benziyorlar.

bölünme veya sualtı deniz yaşamı. Bu Cymatics deneyleri, tartışmakta olduğumuz “Başlangıçta” ilkesini açıkça yansıtır - temel yaratıcı kaynak olarak ses.

Şekil 2.3, Dr. Jenny'nin Cymatics fotoğrafları. Ses plakada yankılanmadan önce, toz gelişigüzel etrafa saçıldı; Ses plakayı titretmeye başladığında, toz kendini en olağanüstü şekillerde düzenledi.

EĞLENCE

Sesin hayati derecede önemli bir başka yönü de sürüklenme olarak adlandırılır. Hollandalı bir bilim adamı olan Christian Huygens, bunu on yedinci yüzyılda keşfetti. Sarkaçlı büyükbaba saatleriyle dolu bir odası vardı. Bu sarkaçlı saatler farklı boyut ve şekillerdeydi. Bir gün hepsini farklı zamanlarda harekete geçirdi ve sonra odadan çıktı. Ertesi gün döndüğünde, tüm saatlerin, bu sarkaçlı saatlerin en büyüğünün hareketleriyle adım adım kilitlendiğini gördü.

Nasıl ki saatlerin sarkaçları en büyük saate uyacak şekilde ritimlerini değiştiriyorsa, biz de sürekli olarak etkilenmekte ve titreşimlerle karşılaşarak ritimlerimizi değiştirmekteyiz. Vücudumuzun birçok ritmi vardır. Kalp atış hızımız, nabız hızımız ve solunum hızımız bunun örnekleridir. Aslında beynimiz, tıpkı ses frekansları gibi, saniyedeki döngülerle ölçülen nabız ve ritimlere sahiptir.

BEYİN DALGALARI

Beyin dalgalarımız, saniyedeki devir sayısı veya Hertz (Hz) cinsinden ses dalgaları gibi ölçülebilen belirli frekanslarda titreşir ve salınır. Beynin saniyedeki döngülerine dayalı olarak farklı beyin dalgası durumlarının dört temel tanımı vardır.

- 14 ila 20 Hz arasındaki beta dalgaları, normal uyanık bilinç durumumuzda bulunur. Dikkat odağımız dış dünyadaki faaliyetler olduğunda beta dalgaları mevcuttur.
- 8 ila 13 Hz arasındaki alfa dalgaları, hayal kurarken ortaya çıkar ve genellikle

meditasyon hali ile. Alfa dalgaları, gözlerimiz kapalıyken daha güçlü ve düzenli hale gelir.

- 4 ila 7 Hz arasındaki teta dalgaları, yüksek yaratıcılık durumlarında bulunur ve çoğu şamanik çalışmada bulunan bilinç durumlarıyla eşitlenir. Teta dalgaları ayrıca derin meditasyon ve uyku durumlarında da ortaya çıkar.
- 0,5 ila 3 Hz arasındaki delta dalgaları, derin uyku veya bilinç kaybı durumlarında ortaya çıkar. Daha yeni beyin dalgası çalışmalarının bazıları, derin bir meditasyon durumunun bilinçli bireylerde delta dalgaları ürettiğini gösteriyor.

Vücudumuzda sadece gözlemlenebilir ve doğrulanabilir ritimler olmakla kalmaz, bu ritimler sesten de etkilenebilir. Ses arasındaki bağlantıyı ve kendimizle ve birbirimizle olan ilişkimizi anlamaya ve keşfetmeye başladığımızda, beyin dalgalarımızın ve sinir sistemimizin sesten etkilenebileceği gerçeği büyük önem taşıyacaktır.

Jonathan, sesin sürüklenmesini "sonik sürüklenme" yaratabilen bu fenomeni adlandırdı. Bu konudaki çığır açan araştırma makalesi ilk olarak 1989'da Uluslararası Müzik Tıbbı Derneği'nde sunuldu. “Sonik sürüklenme” terimi artık sesin sinir sistemimizi nasıl etkilediğini inceleyen psikoakustikte sıklıkla kullanılmaktadır; Sonik sürüklenmeyi bu kitapta daha sonra tartışacağız. Şimdilik, sesin sinir sistemlerimizi ve beyin dalgalarımızı değiştirebileceği gerçeğini düşünün. Etkileri şaşırtıcı.

ENERJİ OLARAK SES

Sesle doygun bir dünyada yaşıyoruz. Müzik setlerinden sokak seslerine, telefonda konuşmaktan buzdolaplarının uğultusuna kadar her yerde ses her yerde ve bizi etkiliyor. Çoğumuz sesi basitçe kulaklarımıza giren ve bir şekilde beynimize ulaşan ve duymamızı sağlayan bir sinyale dönüşen bir şey olarak görürüz. Bu kesinlikle doğrudur - ses dalgaları işitsel yollarımızda ilerler ve nihayetinde beynimizin bu sinyalleri işleyen kısmına ulaşan sinyaller üretir. Gerçekten de sesi duyuyoruz. Çok az insanın fark ettiği şey, işitsel deneyimin sadece duymamıza izin vermekle kalmayıp, aynı zamanda neredeyse tüm kranyal sinirleri, özellikle de onuncu kraniyal siniri etkilediğidir. Bu sinir gırtlak, bronşlar, kalp ve gastrointestinal sistemi etkiler. Böylece sesler sesimizi, nefesimizi, kalp atış hızımızı ve sindirimimizi etkiler.

Buna ek olarak, çok az kişi sesin kulaklarımızdan ve duyma yeteneğimizden daha fazlasını etkileyen bir enerji olduğunun farkındadır. "Ultrasonik ışınlar molekülleri yapabilir, kırabilir veya yeniden düzenleyebilir ve havada nesneleri havaya kaldırabilir." Lütfen bu son cümleyi tekrar okuyun - prestijli gazetenin 8 Şubat 1988, Bilim bölümünden geldi.*New York Times*. Ses moleküler yapıyı yeniden düzenleme yeteneğine sahiptir.

Olağanüstü şeyler yapabilen son derece güçlü ve derin bir enerjiden bahsediyoruz. Molekülleri yeniden düzenleme yeteneğini hayal edin ve ardından sonuçları tasavvur edin. Stresi azaltarak, sakinliği aşılayarak ve odaklanmış ses kullanımıyla bilinci yükselterek kişisel yaşamlarımızı iyileştirebilecek şeylerin farkına varın. Moleküler yapıyı yeniden düzenlemek için sesi kullanmayı öğrenirsek bunun ne anlama geleceğini düşünmeye başlayın.

Sesin her birimizi etkileme ve etkileme yeteneği, yolculuğumuza devam ederken büyük önem taşımaktadır. Sesin nasıl çalıştığını daha fazla anlamak için, bir sonraki bölümde vücudun titreşimli doğasını inceleyelim.

3

VÜCUT TİTREŞİMİ

VÜCUDUN NEREDE BİTTİ diye sorarsak, muhtemelen bazıları derimiz cevabını verir. Şüphesiz on ya da yirmi yıl önce bu tipik bir yanıt olurdu. Ancak günümüzde, eski şifa ve meditasyon sistemlerinin farkındalığıyla, birçok kişi fiziksel bedenin var olan ve birbiriyle ilişkili sayısız enerji sisteminden sadece biri olduğunu anlıyor. Fiziksel beden üzerinde katmanlanmış, genellikle süptil bedenler olarak adlandırılan başka titreşen alanlar vardır. Bu süptil bedenler, farklı oranlarda titreşen enerji alanlarına sahiptir. Bu enerjileri rezonans etmemiz ve değiştirmemiz sağlam uygulamalarımız aracılığıyla olacaktır. Bu, sesin tantrasıyla çalışmanın önemli bir anahtarıdır.

Bu süptil bedenlerin bilgisi ilk olarak binlerce yıl önce Hindistan, Mısır, Çin ve Tibet'in kadim gizem okullarında ortaya çıktı. Bedenlerimizin farklı, birbiriyle etkileşim halindeki enerji alanlarından oluştuğu anlayışı, dünyanın her yerinde bulunan ezoterik geleneklerin temel kavramlarından biridir. Bu enerji bedenleri, "atmosfer" veya "ışık" anlamına gelen aura denilen şeyi oluşturur. Genellikle sübtil bedenlerin her birinin yayılımlarından oluşan çok boyutlu bir enerji alanı olarak tanımlanan bir kelimedir.

Farklı ezoterik geleneklerin, süptil enerji bedenleri için özel isimlerinin yanı sıra onların özel nitelikleri ve tanımları vardır. Bu sübtil bedenlerin her birinin özelliklerinde farklılıklar olsa da, çoğu kaynak bu bedenlerin fiziksel bedenle bitene kadar daha yoğun ve daha katı hale geldiği konusunda hemfikirdir. Bu organların en yaygın tanımları aşağıdaki gibidir:

1. **Fiziksel beden:** Önerildiği gibi, ciltte biter.
2. **Eterik vücut:** Bu katman, fiziksel bedenden dışarı doğru birkaç inç uzanır ve fiziksel beden için bir form matrisi sağlar gibi görünür. Bu, birçok şifacının kullandığı enerji alanı gibi görünüyor. Evrensel yaşam gücünün deposu olarak kabul edilir. *chi, ki, prana, orgon, vayu, ruach,* ve çeşitli geleneklerdeki diğer terimler). üzerinde bir yara

fiziksel beden, eterik bedende bir bozulma olarak görünecektir. Sıklıkla, bu bozulmayı tedavi etmek fiziksel bedeni iyileştirmeye yardımcı olacaktır. Basiretçiler genellikle eterik bedeni, enerjiyi temsil eden bir matris veya bir çizgi ağından oluşan grimsi beyaz bir renk olarak tanımlarlar.

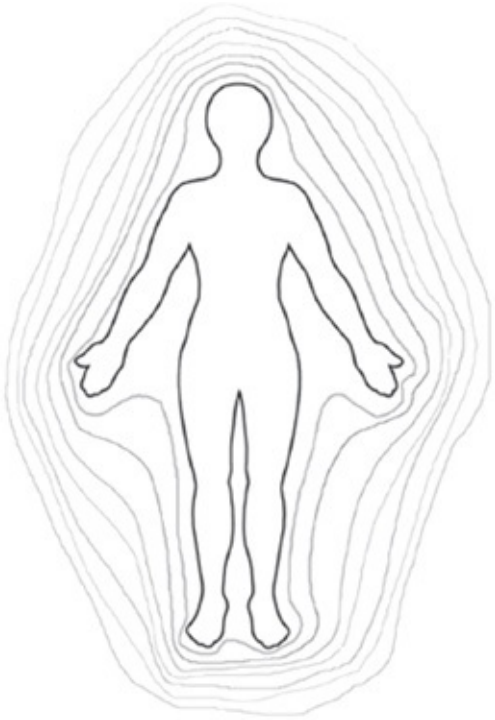
3. **Duygusal beden:** Bu beden duygularımızı ve duygularımızı, hoşlandığımız ve hoşlanmadığımız şeyleri, duyusal zevkimizi ve estetik beğenimizi barındırır. Fiziksel bedenden dışa doğru altı inç ile bir fit veya daha fazla arasında uzayabilir. Bu ince katman, korku gibi duygusal olarak yaratılmış düşünce formlarının var gibi göründüğü yerdir. Basiretçiler burada geçmiş travmaları hissedebilirler. Sıklıkla, tutsak kalmış duygusal travma fiziksel bedende dengesizliklere yol açar ve burada çalışan şifacılar bu tıkanıklıkları çözebilir ve fiziksel ve duygusal bedenlere dengeyi geri getirebilirler. Duygusal beden, genellikle herhangi bir zamanda bir kişinin baskın duygusal özelliklerini temsil eden, sürekli değişen renklerle dolu olarak görülür. Örneğin, kızgın bir kişi kırmızının baskınlığına sahip olabilir.

4. **Zihinsel beden:** Bu beden, zihnin ve düşüncelerimizin ilkelerini barındırır. Fiziksel bedenden yaklaşık bir fit uzakta başlayan ve oradan bir fit daha uzayan bir enerji alanıdır. Bilinçli ve bilinçaltı zihnin aktivitesini yansıtır. Zihinsel yapıların ve inanç sistemlerimizin var olduğu yer burasıdır. Aklımızdan türetilen düşünce formları - zihnimiz ve zihinsel süreçlerimiz - burada yerleşir, özellikle de yaşamlarımıza ve sağlığımıza faydası olmayan inanç sistemleri. Şifacılar genellikle zihinsel beden üzerinde çalışırlar, bazen bu dengesiz enerjileri fiziksel bedende tezahür ettiren düşünce formlarını çözerler. Bu düşünce formlarını zihinsel bedenden çözerek, bu tür enerji çalışmaları fiziksel sorunu iyileştirecektir. Zihinsel beden sıklıkla sarı olarak görülür.
5. **Astral beden:** Bu beden, bazı ruhsal niteliklerle birlikte, duygusal ve zihinsel imgelerin bir karışımını içerir. Fiziksel bedenden yaklaşık üç fit uzakta bulunan bir enerji alanıdır ve oradan başka bir ayağa kadar uzanır. Genellikle, astral seyahat olarak da bilinen, insanların beden dışı deneyimler (OBE'ler) için kullandığı beden olarak algılanır. Böylece fiziksel bedenden ayrılabiliyor ve bilincin daha yüksek alemlerine seyahat edebiliyor gibi görünüyor. Bazıları, varlığımızın tam özünü içermediğini ve dolayısıyla seyahat edebileceği bilinç seviyeleriyle sınırlı olduğunu öne sürüyor. Tüm süptil bedenlerde olduğu gibi, fiziksel bedenden uzaklaştıkça,

titreşim ne kadar az yoğun, daha ince ve daha incedir. Böylece astral bedenin frekansı, listelenen önceki bedenlerden daha rafinedir. Not: Bazı kaynaklar bu bedeni eterik beden ile duygusal beden arasına yerleştirir.

6. **Nedensel gövde:** Bu beden, bu ve diğer yaşamlardan anılarımızı barındırır. Bu enerji bedeni, fiziksel bedenden yaklaşık dört fit uzakta bulunur ve oradan bir ayak daha uzatır. Bu süptil enerji katmanında birçok psişik, Akaşik kayıtlardan geçmiş yaşam deneyimlerini okuyabilir. Bu tür deneyimler, şimdiki yaşamlarımızdaki eylemleri ve deneyimleri etkileyebilir. Nedensel beden aşkın bir varlık düzeyinde çalışır ve titreşimli özünde son derece incedir.
7. **Ruhsal beden:** Bu beden tüm ruhsal varlığımızı kapsar. Tüm bu enerjik bedenlerin en az yoğun ve en süptil olanıdır. Yüksek benliğin bedeni veya özümüzün bütünlüğü olarak hizmet eder. Bu enerji bedeni, nedensel bedenden birkaç metre uzağa uzanabilir - bazıları daha da uzağa gidebilir. Bu nedenle süptil bedenlerimiz, özellikle yüksek titreşimli bedenlerimiz, sürekli olarak diğerlerinin süptil bedenleriyle etkileşim halindedir ve etkileşim halindedir. Bu çok boyutlu, psikospiritüel enerji alanları, hepimizi birleştiren ve birleştiren varoluş ağı olan tantranın bir parçası olan bilincin dalga formlarını yaratır.

Bu sübtil bedenlerin isimleri ve sıralaması, onları tanımlayan metafizik geleneğe bağlı olarak değişebilir. Bu süptil bedenlerin farkındalığı, daha önce belirtildiği gibi, binlerce yıldır var olmuştur ve dünyanın her yerindeki ezoterik geleneklerde bulunur. Şamanlar ve ruhsal öğretmenler, bu bedenleri şifa ve bilincin evrimi için öğretmiş ve kullanmışlardır. Ayurveda, Tibet tıbbı ve akupunktur gibi birçok şifa yönteminin temelidir.



İNCİR. 3.1. İnce bedenler fiziksel bedenden dışarı doğru uzanır.

Batı bilimi ve tıbbı açısından, süptil beden enerji sistemi henüz yeterince doğrulanmamıştır. Bu, sübtil cisimlerin var olmadığı anlamına gelmez, daha ziyade onları düzgün bir şekilde ölçmek ve kaydetmek için bilimsel araçların henüz icat edilmediği anlamına gelir, en azından bilim camiasının çoğunu tatmin edecek şekilde. Yüz yıldan biraz daha uzun bir süre önce, ne X-ışınları ne de atomik parçacıklar bilimsel bir gerçek olarak kanıtlanamadı. Bu konuda, gorilin varlığı da değildi. Bugün, X-ışınlarının ve atomik parçacıkların varlığının yanı sıra bilimsel ve tıbbi çalışmalarda kullanımları hakkında bilgi yaygındır. Gorillerin de gerçek olduğu kanıtlanmıştır.

Bilimsel teknoloji, insanın titreşimsel doğasının ölçülebildiği noktaya ulaştığında, enerji sistemleri bilgisi oldukça yaygın hale gelecektir. 1940'larda Semyon ve Valentina Kirlian, Rusya'da yüksek frekanslı elektrik alanlarına maruz kalan fotoğraf plakalarıyla deneyler yapmaya başladılar. Bir denek parmağını veya elini plakanın üzerine koyduğunda, fiziksel kısmı çevreleyen, genellikle parlaklık, derinlik ve boyut olarak değişen bilinmeyen bir maddenin ortaya çıktığını gözlemlediler. Ayrıca deneğin sağlığı ve canlılığı ile bu bilinmeyen madde arasındaki korelasyonları da gözlemlediler. Kirlianlar, uzun zamandır medyumlar tarafından görülebildiğini iddia eden auranın doğrulanmasını bulduklarına inanıyorlardı.

O zamandan beri Kirlian fotoğrafçılığıyla ve süptil cisimlerin varlığını tespit etmek ve doğrulamak için diğer enstrümantasyonlarla çok fazla deney yapıldı. Bu süptil enerjileri bilimsel olarak ölçmek için yapılan çalışmalar şu anda bile dünya çapında birçok laboratuvarda yürütülüyor. International Society for the Study of Subtle Energy ve Subtle Energy Medicine gibi organizasyonlar her yıl bir araya gelerek vücut titreşimi hakkında en son bilgileri paylaşırlar. Bir gün sübtil bedenlerin farklı titreşimlerini Batılı bilim adamları tarafından kabul edilebilir bir şekilde kaydedecek yeni enstrümantasyon geliştiriliyor. Bu alanda yavaş yavaş meydana gelen ilerlemeyi alkışlıyor ve doktorların yalnızca X-ışınlarına ve MRI'lara (manyetik rezonans görüntüleme taramaları) değil, aynı zamanda ince vücut taramalarına da bakacağı günü sabırsızlıkla bekliyoruz.

Belki de bu cisimlerin varlığını bilimsel olarak kanıtlamanın zorluğunun nedenlerinden biri, farklı enerji bedenlerini oluşturan titreşimlerin ilahi bir kaynaktan geldiğinin söylenmesidir. Bu enerji, her bir enerji seviyesinden geçer (veya frekansı değiştirir), daha az süptil, frekansta daha yavaş ve titreşimde daha yoğun hale gelir, ta ki en sonunda fiziksel bedenimiz olana kadar. Fiziksel olarak tezahür eden şeyleri ölçmekte oldukça usta görünüyoruz, ancak süptil enerjileri ölçmenin bizim için çok daha zor olduğu kanıtlandı.

Ses ile ilginç bir benzetme bulunabilir. Bir önceki bölümde belirtildiği gibi, kulaklarımız yalnızca 16 Hz (çok yavaş ve derin) ile 16.000 Hz (çok hızlı ve yüksek) arasındaki sesleri duyabilir. Bu nedenle çoğumuz için bu seviyenin üzerindeki herhangi bir ses bizim için ses olarak algılanamaz. Köpekleri olan ve ıslık çalanlarınız bilirler ki, işitme sesleri ile ilgili sınırlamalarımız, daha iyi işiten hayvanların onları algılamasını engellemez ve bu yüksek perdeli seslerin var olduğu gerçeğini inkar etmezler. Bu nedenle işitme sınırlamalarımız, beden etrafındaki enerjiyi ve enerji alanlarını yaratan enerji frekanslarını tespit edememize benzetilebilir. Bu enerjiyi tespit etsek de etmesek de hala var.

Tabii ki, herkes tam olarak aynı şeyi duymaz. Bazı insanlar yukarıda duyabilir 16.000 Hz ve bazı insanlar normal görüş alanımızın ötesini görebilir, süptil beden enerjisini ve aurik alanları gerçekten görebilir. Birçok insan auranın daha yoğun seviyelerini hissetmeyi öğrenebilir. Jonathan tıp doktoru bir aileden geldiğinden (dede, baba ve erkek kardeş hepsi doktordur), süptil enerji fikriyle ilk tanıştığında bunu inkar etmek için şiddetle savaştı. Bu yaklaşık otuz yıl önceydi, ancak terapötik dokunma üzerine bir atölye çalışması öğreten bir hemşire ona karşı sabırlıydı. Sonunda, Jonathan'ı şaşırtarak,

fiziksel bedenin dışındaki enerjiyi tespit edebildi. Bu enerjiyi elleriyle dengelemeye nasıl yardım edeceğini öğrendi.

O sırada Jonathan bir rock'n roll grubunda çalıyordu ve bu atölyeden terapötik bir dokunuşla değişmiş bir birey olarak geri döndü. Ertesi gün bando pratiğine girdi ve herkese merhaba dedi. Basçı hasta olduğundan şikayet etti. Jonathan, fiziksel bedenden yaklaşık iki santim uzakta durarak elini basçının önünde gezdirdi. Ellerini havada gezdiriyor gibiydi. Ama sonra Jonathan basçıya, "Hmm. . . boğaz ağrısı, ha? ” Basçının ağzı şaşkınlıkla açılıp, "Nasıl bildin?" dedi. Jonathan daha sonra kesintiyi düzeltti ve basçı kendini daha iyi hissetti.

Andi "enerji" hissetmenin ilk kez 1972'de Georgia'daki Atlanta Metafizik Enstitüsü'nde şifa dersi alırken fark etti. Baş ağrısı çeken bir partnerle öğretilen bazı şifa tekniklerini uyguluyordu. Partnerinin baş, boyun ve omuz bölgesindeki eterik alanı yatıştırmak için ellerini kullanmaya başladı. Şaşırtıcı bir şekilde, yaklaşık beş dakikalık konsantre odaktan sonra, kişinin baş ağrısı dağılmaya başladı. O anda, şifa için enerji kullanımının doğasında var olan gücü kavramaya başladı.

Aslında, enerji iletme ve alma yeteneğimiz, hepimizin doğal ve etkili bir şekilde çalışmayı öğrenebileceğimiz bir şeydir. Bilinçaltımızın derinliklerinde, acı olan bir yere elimizi koyarak bile bu enerjiye yardımcı olabileceğimizi biliyoruz. Sıklıkla, yeterli eğitim alırsak ağrıyı dindirebiliriz. Aslında çok basit.

Aşağıdaki egzersiz, süptil enerjiyi hissetme yeteneğinizi geliştirmenize yardımcı olmaya başlayacaktır.

☒ *İnce Enerji ile Deney Yapmak*

Ellerinizi birkaç saniye hızlıca birbirine sürtün. Ardından ellerinizi yavaşça birbirinden ayırın ve dairesel desenlerde birbirine yaklaştırmaya başlayın. Muhtemelen ellerinizde bir karıncalanma hissi hissedeceksiniz.

2. Ellerinizi birbirine yaklaştırın ve sonra uzaklaştırın. Karıncalanma hissini hissetmeyi bırakmadan önce ellerinizi ne kadar uzağa hareket ettirebileceğinizi görün.

3. Bir partneriniz varsa, bunu onunla yapın. Ellerinizi birbirine sürtün ve ardından diğer kişinin ellerinin birkaç santim önünde tutun. Enerjilerini hissedebiliyor musunuz bir bakın.

Ortaklardan birinin gözlerini kapatmasını, diğerinin ellerini öne ve sonra uzaklaştırmasını sağlayın. Gözleri kapalı olan partner, enerjiyi hissedip hissetmediklerini söylemeye çalışır.

Bu, bir başkasının aurik alanını hissetmeyi öğrenmek için mükemmel bir tekniktir. Her ikinizin de, başlangıçta bile, ne kadar sıklıkla doğru söylediğinize şaşıracaksınız. Bu, tesadüfen, sizin ilk tantrik egzersizinizdir çünkü enerjiyi algılamak ve onunla çalışmakla uğraşmaya başlar başlamaz, tantra ile uğraşırsınız.

Vücut titreşimi hakkındaki anlayışımızla ilgili en önemli şey, onun bir geri besleme sistemi içermesidir. Enerji bedenini etkileyebilirseniz, fiziksel bedeni de etkileyebilirsiniz ve fiziksel bedeni etkileyebilirseniz, enerji bedenini de etkilersiniz. Enerji tıbbı böyle çalışır. Jonathan'ın yıllar önce orkestra pratiğinde basçısının boğaz ağrısını hissetmesinin nedeni bu. Ve Andi'nin şifa sınıfındaki kişinin baş ağrısını dağıtmasını neden başardığını. Jonathan elini diğer kişinin enerji alanında hareket ettirirken hissettiği şey, boğaz bölgesinde bir bozulmaydı. Bir şey pürüzsüz gelmiyordu ve kolaylıkla titriyordu - farklı hissettiriyordu. Jonathan boğaz ağrısı olduğunu böyle anladı.

Sıklıkla, kişi yalnızca enerji bedenleri üzerinde çalışabilir ve fiziksel beden üzerinde hızlı ve şaşırtıcı şifalar getirebilir. Bu, ses terapisi de dahil olmak üzere birçok enerji tıbbının temelidir. Yakında keşfedeceğimiz gibi, sesi fiziksel ve süptil bedenlerle kullanmak, iyileşmeyi ve dengeyi geliştirebilir ve öz farkındalığı ve gelişmiş bilinci artırabilir. Yaşam ağıyla bağlılığı hissetmemize yardımcı olabilir.

ÇAKRALAR

Farklı sübtil bedenleri tanımladık ve bu farklı bedenlerin hepsinin farklı frekanslarda titreştiklerini, fiziksel bedene yaklaştıkça daha yoğun ve yavaş hale geldiklerini belirttik.

Bu bedenlerin hepsi farklı enerjileri temsil eder; ortak noktaları çakra sistemidir.

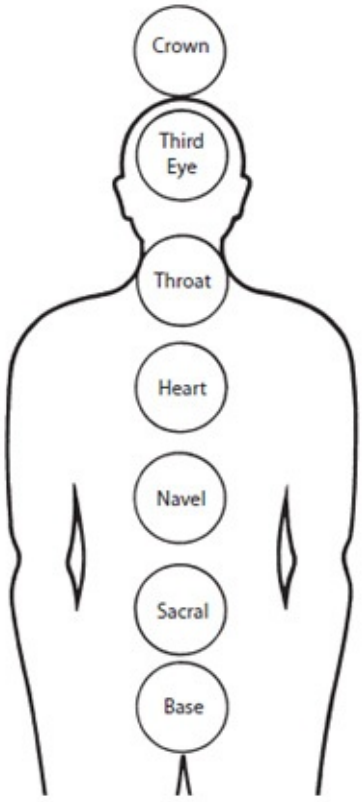
Kelime*çakra*Sanskritçedir ve "tekerlek" anlamına gelir. Çakralar, dönen diskler veya enerji çarkları olarak algılanır ve görülür. Vücudun merkezi boyunca dikey olarak yerleştirilmiş yedi ana çakra vardır. Çakralar titreşim girdaplarıdır, süptil bedenlerden gelen enerjinin bu enerji fiziksel bedende tezahür edene kadar daha yoğun hale geldiği yerlerdir. Çakralar daha yoğun hale geldikçe, önce

fiziksel bedende tezahür etmeden önce akupunktur meridyenleri ve noktaları olun. Hindu geleneğinde,*nadide,*veya bazen adlandırıldığı gibi "alt çakralar", akupunktur noktalarıyla görünüşte aynıdır.

Çakralar ışık olarak görülebilir, titreşim olarak hissedilebilir ve ses olarak duyulabilir ve bahsettiğimiz gibi dokunma yoluyla algılanırlar. Böylece, ellerinizle süptil enerjiyi hissetmeyi öğrendikten sonra, elinizi vücudunuzun en alt kısmından başınızın üstüne doğru hareket ettirirseniz, yedi atımlı enerji alanını hissetmeye başlayacaksınız. Bunlar çakralardır.

Belirtildiği gibi, yedi ana çakra, vücudun ön ve arka tarafında merkezi olarak bulunur. Onlar süptil bedeni oluşturan enerjinin tezahürünün odak noktalarıdır. Konumları (Sanskritçe adları ve niteliklerinin yanı sıra):

1. **temel çakra**(*Muladhara*) pelvik boşlukta, omurganızın tabanında bulunur. Toprak elementi ile ilişkilidir. Savaş ya da kaç koşulları sırasında aktive olan adrenal bezler sıklıkla bu çakra ile bağlantılıdır. Topraklanma ve hayatta kalma enerjisi ile ilgilidir. Bu çakra çoğunlukla koyu kırmızı renkte tanımlanır.
2. **sakral çakra**(*Svadhisthana*) göbeğin yaklaşık üç inç altında bulunur. Bu çakra cinsel organlar, gonadlar ve su elementi ile ilişkilidir. Üreme yaşam enerjisi ve yaratıcılığın enerjisi ile ilgilidir. Bu çakra genellikle turuncu renkli olarak tanımlanır.
3. **göbek çakrası**(*Manipura*) göbek çevresinde bulunur. Bu çakra sindirim organları, pankreas, mide, safra kesesi ve ateş elementi ile ilişkilidir. Güç, kendine hakim olma, benlik saygısı ve sezgi bu çakranın özellikleridir. Sarı renk genellikle bu çakra ile ilişkilendirilir.
4. **kalp çakrası**(*Anahata*) göğsün ortasında bulunur. Kalp, kan, solunum ve dolaşım sistemleri ile ve ayrıca rüzgar elementi ile ilişkilidir. Bu, sevgi ve şefkat çakrasıdır ve tüm şifaların kaynaklandığı çakra olduğu söylenir. En sık yeşil renkle görselleştirilir.



İNCİR. 3.2. Yedi çakra ve yaklaşık konumları

5.**boğaz çakrası**(*Vişudda*) boğazda bulunur. Tiroid bezinin yanı sıra konuşma ve işitme organları, ses aygıtımız ve kulaklarımızla da ilişkilidir. Eter veya boşluk elementi ile ilgilidir. Bu, iletişim ve kendini ifade etme çakrasıdır. Bu çakra için görülen baskın renk açık mavidir.

6.**kaş çakrası**(*ajna*) kaşların yaklaşık yarım inç yukarısında ve arasında bulunur. Halk arasında "üçüncü göz" olarak bilinen bu çakra, beyinle ve sıklıkla endokrin sistemin ana bezi olan hipofiz beziyle ilişkilidir. Öncelikle hayal gücü, psişik yetenek ve Tanrı'yı arama nitelikleri ile ilgilidir. Bilgeliğin "iç gözü"dür ve sıklıkla indigo renginde görülür. Bu çakra uyandığında kişinin İlahi Benliğiyle tanıştığı söylenir.

7.**taç çakra**(*Sahasrara*) başın üst kısmında bulunur. Bedenin ve zihnin her yönünü kontrol ettiği söylenir ve tam aydınlanma ve Tanrı ile birlik ile ilişkilendirilir. Bu çakra, çok yüksek ruhsal varlıkların olduğu durumlar dışında nadiren tamamen açılır. Manevi resimlerde aziz varlıkların başlarını çevreleyen hale, bir

aktive edilmiş taç çakrası. Bu çakra genellikle mor ve altın ışık olarak görülür.

Çakralarla ilgili en önemli şeyler şunlardır:

1. Dokunma, görme veya ses yoluyla algılanabilirler.
2. Dokunma, görme ve özellikle ses duyumuzdan etkilenir ve etkilenirler.

3. Onlar, kendimizle ve başkalarıyla olan ilişkimizi etkileyen birçok tantrik uygulamanın temelidir.

Daha önce de belirtildiği gibi, çakralar süptil bedenler arasındaki arayüzdür. Bedenler fizikselde tezahür edene kadar yoğunlaştıkça, çakraların enerjisi de öyle. Çakralarla çalışmayı öğrendikçe, farklı bedenlerin enerjisiyle çalışmayı da öğreneceğiz. Böylece, içimizde dengeyi deneyimlemeye başlayabilmemiz, çakralarımızla çalışarak olur. Bu dengeyi deneyimleyerek, aynı zamanda tantra ağının - her şeyin birbirine bağlılığının - farkına varırız. Bu denge ve uyum, kişisel sağlık ve zindeliğin yaratılmasına yardımcı olacaktır. Ek olarak, yaptığımız derin yakınlık ve enerji çalışmalarının çoğu, çakraları rezonansa sokmak ve seslendirmek yoluyla gerçekleşir. Ses, iç denge ve uyum oluşturmamıza ve başkalarıyla uyum sağlamamıza yardımcı olabilir.

Bu bölümün başında “Beden nerede bitiyor?” sorusunu sorduk. Gerçekte, çakralar da dahil olmak üzere çeşitli süptil enerji bedenlerinden oluşan titreşimsel beden, fiziksel bedenden birkaç metre uzağa uzanabilir. Böylece birbirinden biraz uzakta duran iki kişi, enerji alanları nedeniyle hala birbirleriyle etkileşime girebilir.

Sesi kullanarak çakralarımızı ve süptil bedenlerimizi nasıl etkileyeceğimizi anlayarak, başka birinin enerjisini etkilemeyi ve onunla etkileşim kurmayı öğrenmemiz mümkündür. Bu, sesi tantra olarak kullanmanın ilkelerinden biridir. Bu fenomeni anlamanın son derece önemli bir yönü, bir sonraki bölümde açıklanacak olan niyetle ilgilidir.

4

NİYETİN GÜCÜ

1980'lerin SONLARINDA Jonathan, Massachusetts, Cambridge'deki Lesley Üniversitesi'nde ses ve müziğin şifa için kullanımlarını araştırmayı içeren bağımsız bir çalışma alanında yüksek lisansını henüz tamamlamıştı. Yüksek lisans tezini tamamladıktan sonra bu materyali kitap haline getirmeye başladı. Ses ve şifa arasındaki ve özellikle ses ve çakralar arasındaki ilişki hakkında bilgi toplamaya devam etti. Çakraları rezonans etmek için sesi kullanan düzinelerce sistem buldu.

Sorun şu ki, tüm bu sistemler birbirinden çok farklıydı ve hiçbiri uyum içinde görünmüyordu. Bir sistem, bir çakrayı yankılamak için belirli bir mantrayı kullanır ve başka bir sistem, farklı bir çakrayı yankılamak için aynı mantrayı kullanır. Veya aynı çakrada yankılanan farklı öğretmenlerden farklı mantralar bulurdu. Ruhsal ustaya, kültüre veya ilgili geleneğe göre çakraları rezonansa sokan çok çeşitli ses sistemleri vardı. Jonathan bunu kafa karıştırıcı buldu.

"Bu sistemler arasında bir bağlantı olması gerektiğini biliyordum, bu bilmeceyi açıklayan bir anlayış, farklı öğretmenler ve ustaların bu kadar çeşitli seslerle nasıl başarılı olabileceğini biliyordum" dedi. Ancak, onun için bir anlam ifade etmedi. Entelektüel bir endişe içinde, başı ellerinin arasında bilgisayar başında oturduğunu hatırlıyor. Nasıl oluyor da bu kadar çok çatışan çakra rezonansı ve genel olarak şifalı şifa sistemi olabiliyordu ki hepsi işe yarıyor gibi görünüyordu?

Birden bir sesin şöyle dediğini duydu: “Sesin etkisini yaratan yalnızca sesin frekansı değildir. Aynı zamanda*niyet*sesi eşit derecede etkileyen sesi yaratan kişinin. ”

O kelimeleri yazdı*“**Sıklık + Niyet = Şifa**”*ve bilgisayar ekranında göründüklerinde, insanlar tarafından rezonans ve şifa için etkili bir şekilde kullanılan seslerdeki olağanüstü çeşitlilik ve farklılığın açıklamasını bulduğunu biliyordu. Bugüne kadar, bu formül etkili bir şekilde çalışmaya devam ediyor.

sesle çalışan birçok şifacıya değerli bir anlayış veren bir açıklama.

SIKLIK

Frekans, ses için bir ölçüm şeklidir. Sesi, titreşim hızıyla (veya saniyedeki döngü sayısıyla) ölçer. Sesi ölçmenin frekans dışında başka yolları da vardır. kelimesini kullanıyoruz*Sıklık*Jonathan'ın formülünde “Sıklık + Niyet = Şifa ”fiziksel sesin kendisini anlamak için. İlgili başka bir formülde, “Seslendirme + Görselleştirme = Tezahür” kelimesini değiştiriyoruz. *seslendirme*için*Sıklık,*ve bu formülde seslendirilen fiziksel sesi ifade eder.

“Sıklık + Amaç = İyileştirme” formülünde şifa, sesi kullanmanın etkisini veya sonucunu ifade eder. Bu denklem başlangıçta Jonathan'ın kitabına dahil edildiğinden*İyileştirici Sesler*açıkçası sesin kullanımı için istenen sonuçtu. Ancak diğer “Seslendirme + Görselleştirme = Tezahür” formülünün de gösterdiği gibi, bu sonuç açıkçası, ses çıkararak tezahür ettirmek istediği her şey olabilir.

NİYET

Niyet, sesin arkasındaki enerjidir. Ses çıkarırken ve yansıtırken sahip olduğumuz bilinçtir. Düşüncelerimiz, görselleştirmelerimiz, duygularımız - ses üzerinde seyahat eden ve sesi alan (işiten) kişi tarafından enerjisel olarak algılanan bilincimizin enerjisidir. Yıllar önce, iyileştirici bir müzik öncüsü olan Steven Halpern şöyle yazmıştı: "Ses, bilincin taşıyıcı dalgasıdır." Bu, ses ve bilinç ilişkisini tanımlamanın başka bir yolu ve niyeti kullanmanın bir temelidir.

Eskilere göre ses sadece bir enerji formu ya da güç değildi, birçok açıdan İlahi Olan'ın doğrudan bir temsiliydi. Bu nedenle sese ilahi güçlerin saygısı ve hürmetleri verildi. Ne yazık ki, sesin gücüne ilişkin bu anlayış yakın zamana kadar ve onunla birlikte niyetin gücü de kaybolmuştur.

Sese niyet yansıtılarak farklı deneyimler ve efektler oluşturulabilir. Böylece iki kişi potansiyel olarak aynı sesi farklı niyetlerle yaratabilir ve iki farklı etki gösterebilir. Bir ses çıkarabilir ve

şifa enerjisini ona yansıtırken, bir diğeri niyete bağlı olarak aynı sesi ters etkiyle çıkarabilir. Bizim bakış açımıza göre niyet, formülün en önemli ve güçlü parçası olabilir.

Frekans (veya seslendirme) sesin fiziksel karşılığıysa, niyet (veya görselleştirme) sesin manevi karşılığıdır ve birlikte sesin sonucunu (şifa veya tezahür) yaratırlar.

Elbette sıklığı göstermek kolaydır. Aslında, sesin hemen hemen her fiziksel yönü (ses enerjisi veya sesin ne kadar yüksek veya yumuşak olduğu anlamına gelen desibel seviyesi gibi) bilimsel araçlarla etkin bir şekilde ölçülebilir. Ancak niyeti ölçmek biraz daha zordur, Bu, eğer isterseniz, şu anda çakraları ve sübtil bedeni ölçmek için yaşadığımız zorluklara benzer. Ancak kinesiyolojinin kullanımıyla niyeti ölçmeye başlayabiliriz.

KİNESİYOLOJİ

Kinesiyoloji, bir uygulayıcının, gıdalar veya ilaçlar gibi farklı maddelerle ilgili olarak organların, kemiklerin, akupunktur meridyenlerinin ve hatta çakraların güçlü ve zayıf yönlerini belirlemesine izin veren bir kas testi yöntemidir. Hatta bir sesin bizim için faydalı olup olmadığını kontrol etmek için bile kullanılabilir. Kinesiyoloji uygulaması, kiropraktörlerden tıp doktorlarına kadar çeşitli uygulayıcılar tarafından kullanılan birçok bütünsel sağlık topluluğunda gelişmektedir. Aslında, birkaç tanınmış tıp doktoru, Dr. John Diamond ve Dr. David Hawkins, konuyla ilgili yazdılar.

Kinesiyoloji ile vücudunuz kendisi için iyi olmayan bir maddeyle (örneğin şeker) karşılaştığında kaslarınız zayıflar. Vücudunuz kendisine iyi gelen bir maddeyle (mesela organik olarak yetiştirilmiş bir meyve) karşılaştığında kaslarınız güçlenir. Herhangi bir kas kullanılabilirken, birçok kinesiyolojik uygulayıcı, test için kolun deltoid kasını kullanır. Elinizde biraz şeker tutarsanız ve kolunuzu yatay olarak uzatırsanız, şeker sizin için iyi değilse deltoid kasınız zayıflar ve o zaman birisinin kolunuzu aşağı itmesi kolay olur. Ancak elinizde organik olarak yükseltilmiş bir portakal tutarsanız, meyve sizin için iyiyse bu kas güçlenir ve birinin kolunuzu aşağı itmesi daha zor olur.

Bunun en basit açıklaması, organik gibi maddelerin

portakal, kaslarımızı, fiziksel bedenimizi ve süptil bedenlerimizi güçlendiren pozitif, yaşamı onaylayan bir enerjiye sahiptir. Bize iyi gelmeyen maddeler yaşam enerjisinden yoksundur ve bizi zayıflatarak vücut titreşim sistemlerini kısa devre yapar; tersine, bizim için iyi olan maddeler vücut titreşiminin enerjisini yükseltir. Sadece fiziksel maddeler değil, aynı zamanda ses gibi çeşitli titreşim formları da pozitif, yaşamı onaylayan nitelikler açısından test edilebilir. Aşağıdaki hikaye, bununla ilgili olarak kinesiyolojinin kullanımını göstermektedir.

KİNEYOLOJİ KULLANILAN BİR DENEY

Yıllar önce bir grup insanla bir deney yapıldı. Grubun ortasında bir kaset kaydedici ile okyanus kenarında bir daire içinde oturdular. İnsanlar mutlu bir şekilde (ve sessizce) meditasyon yaptılar ve o sırada kaydedilmekte olan okyanusun sesine aşkı yansıttılar. Ardından yeni bir kaset takılmış, kayıt düğmesine basılmış ve bu sefer öfke üretmişler. Okyanusun sesi kaydedildiği için tek kelime söylenmedi. Sonunda, bir grup insan bölgeyi terk etti ve etrafta kimse yokken sadece okyanusun sesi üçüncü bir kasete kaydedildi.

Sonra asıl iş başladı. Yetenekli bir kinesiyoloji pratisyeni, üç kasetin her birinde okyanusun seslerini dinlerken kasları test etti. Üç kasetin her biri için, kulağa aynı gelen üç ayrı test yapıldı. Hangi kaseti dinlediklerini kimse bilmiyordu, kinesiyolojik test cihazı bile. Sadece okyanusun sesiydi. Ancak sonuçlar kökten farklıydı.

Birincisi, okyanusun etrafta kimse olmadan kaydedilmesi insanları güçlü kıldı. Tahmin edebileceğiniz gibi, doğanın sesleri bedenimizi, zihnimizi ve ruhumuzu besliyor ve gerçekten de o gün kinezyolojik testler için bu doğruydu.

İkincisi, sevgiyi mutlulukla yansıtan insanlarla okyanusun kaydedilmesi, insanların imtihanını daha da güçlendirdi. Bu sesin test edilen insanlar için ne kadar güçlü olduğu dikkat çekiciydi. Bu okyanus sesi çalarken kaya gibi katılaştılar.

Son olarak, insanların öfkeyi yansıttığı “kızgın okyanus”un kaydı, kulağa diğer okyanus kayıtları gibi gelse de, farklı kinezyolojik sonuçlar üretti. İnsanlar zayıf test edildi. Fark, elbette, sesi aşılayan insanların niyetiydi.

Böylece aynı sesi alabilir, ona iki farklı niyet yansıtabilirsiniz.

ses ve bu sesin sonucu farklı olacaktır. Ya da iki farklı ses alabilir, bu seslere aynı niyeti koyabilirsiniz ve sonuç aynı olabilir. Bu, çok farklı seslerle çalışan ve yine de benzer sonuçlara sahip bu kadar çok insanın nasıl olabileceğini açıklıyor - niyetleri aynı. Böylece, Frekans + Niyet = Şifa.

Frekans ve niyeti kullanan bu ilkenin, özellikle kendi kendine seslendirilmiş ses üreten insanlar için geçerli olduğunu bulduk. Kullanılan görselleştirmeye bağlı olarak, bir kişi genellikle seslendirilmiş sesi kullanarak istenen niyetini ortaya koyabilir. Bu görselleştirmeyi doğrulama olgusunu, kinesiyoloji kullanarak bile doğrulamak elbette daha zordur. Bunun için bize yaşadıklarını aktaran kişilerin öznel anlatımlarına dayanmalıyız. Ancak, bir kişi enerjiyi bir sese nasıl yansıtacağını biliyorsa ve başka bir kişi bu enerjiyi bilinçli olarak nasıl algılayacağını biliyorsa, deneyimlediklerini rapor edebilir ve Seslendirme + Görselleştirme = Tezahür denklemini doğrulayabilir.

Örneğin, bir kişi sesi çıkarabilir*AH*256 Hz (a C notası) frekansında huzuru ve mor rengi görselleştirirken ve bu sesi alan kişi huzur ve morluk hisseder. Sesi başka bir kişi çıkarabilir*EEE*384 Hz (bir G notası) frekansında ve aynı mor ve barış görselleştirmesini yansıtın; tamamen farklı bir ses olmasına rağmen yine de alınabilir. Veya iki kişi aynı sesli harfi aynı frekansta yapabilir, ancak sese iki farklı enerji yansıtabilir. Sesi alan kişi bu farklı enerjileri algılayabilir. Bu, birçok psişik ve ruhsal olarak uyumlu insanla çalışarak her yıl deneyimimiz oldu.

HİS

Son zamanlarda sese yansıtılan duygunun önemi dikkatimizi çekti. Bu, kasıtlı sesin başka bir yönüdür ve niyet, bir düşünce veya görselleştirme olarak tamamen zihnimizden gelmekten ziyade, hissimiz yoluyla kalbimizden gelir. Bu farkındalığın çoğu, öncelikle ruhani bilim adamı Gregg Braden'in olağanüstü çalışmasından geldi.

Çığır açan kitabında*İşaya Etkisi,*En güçlü dua biçiminin bir şey istemek değil, sanki o olmuş gibi bir takdir halinde olmayı içerdiğini söylüyor. Bu nedenle, "Lütfen bana yardım edin" yerine "Yardımınız için teşekkür ederim!" daha etkili gibi görünüyor.

Bir şeyi istemek için duayı kullanmak, ilk örnekte olduğu gibi, onun yokluğunun bilincinden geliyor ve dolayısıyla korku temelli bir bilinçten geliyor. “Teşekkür ederim”i içeren ikinci ifade, sanki istediğiniz şey zaten olmuş gibi bir takdir durumundan gelir; bu nedenle bu, sevgi temelli bir bilinçten gelir. Bu takdir duygusu, sevgiyle karşılaştırılabilir yürekten bir durumda olmaya benzer.

California merkezli HeartMath Enstitüsü'ndeki araştırmacılar, bu takdir durumunun beyin ve kalp arasında tutarlı bir elektromanyetik rezonans yarattığını göstermiştir. Kalbin ürettiği elektromanyetik alan, beynin elektromanyetik alanından altmış kat daha fazladır. Bu, kalpten gelen dualaların daha büyük bir elektromanyetik alan tepkisi ürettiği anlamına gelir. Bu nedenle, takdir yoluyla yaratılan dua, yüksek sesle yapılan dua gibi daha güçlü görünmektedir.

Bir duanın seslendirilmesinde veya sesinde, ona sessizce okunduğundan daha fazla enerji ve hayat veren bir şey vardır. Belki de eski mistiklerin bize söylediği gibi (ve şimdi modern bilim adamlarımızın doğruladığı gibi), her şey bir titreşim halindedir. Şarkı ve ilahi yoluyla duyulabilir sesin pratikte her gelenekte duanın başlıca biçimi olduğu gerçeği, kesinlikle dünyanın dört bir yanındaki insanların sezgisel olarak uzun zamandır sesin duayı güçlendirmenin anahtarı olduğunu bildiklerinin bir doğrulamasıdır.

Bu kitap özellikle dua ile ilgili olmasa da, ikimiz de tantrik deneyimin bir parçası olarak sevgi ve şefkatin gücünün savunucularıyız. İkimiz de sesi sadece kendimize ve birbirimize değil, aynı zamanda gezegene de enerji yansıtmak için kullanırız. Bu sevgi ve şefkat enerjisini öncelikle kalpten yansıtırız. Elbette sesle yaptığımız çalışmalarda, sesi yankılamak ve yansıtmak için tüm çakraları kullanırız. Hiçbir çakra diğerlerinden daha iyi veya daha önemli değildir. Hepsi bizim varlığımız için hayati ve gereklidir. Çalıştaylarda ve diğer öğretim etkinliklerinde belirttiğimiz gibi, tüm çakralardan enerji yansıtmak idealdir. Bununla birlikte, enerjinin en etkili şekilde yükseltilebileceği, güçlendirilebileceği ve kullanılabileceği tek bir çakra varsa, o da kalptir. Nezaket, takdir,

İki kişi birbirlerine karşı anlayış ve sevgi dolu duygularını odakladığında, kalp çakrasından yansıtılan seslerin genellikle oldukça faydalı olduğu görülür. basit sesi bile*AH*kalp çakrasından sevginin yansıtılması niyetiyle, genellikle bir içsel durum meydana getirebilir.

barış, böylece sevgi kanallarını açar. Bir partnerle veya kendi başına ses çıkarırken, titreşim fiziksel bedende olduğu kadar süptil bedenlerde de bir değişiklik yaratır.

EĞLENCE E KARŞI EĞLENCE

Sesi iyileştirici ve dönüştürücü bir araç olarak kullanmanın savunucularıyız ve sevgi enerjisiyle yansıtıldıkları sürece, kendi kendine yaratılmış “kötü” veya “yanlış” seslerin olmadığına inanıyoruz. Birçoğumuz gençliğimizde, biri (belki de iyi niyetli bir müzik öğretmeni) bize sessizce şarkı söylememizi ya da belki de sadece kelimeleri söylememizi söylediğinde bir deneyim yaşadık. Kaçımız hala bir melodiyi taşımak için kullanabileceğimiz atasözü kovasını arıyoruz?

Bakımından*Çakra Frekansları,*bunların hiçbiri önemli değil. Sesi bir eğlence aracı olarak kullanmaktan ve bir gece kulübünde veya başka bir yerde şarkı söylemek için dışarı çıkmaktan bahsetmiyoruz. Titreşim oranlarını değiştirmek ve değiştirmek için sesin bir sürüklenme aracı olarak kullanımı hakkında yazıyoruz. Bununla ilgili olarak, sese yansıttığımız enerji - niyetimiz - odaklanmamız gereken birincil yöndür. Tekrar etmek gerekirse, her zaman sevgi niyetini kullanabilirsek, seslerimiz her zaman fayda sağlayacaktır.

Jonathan, Boston'daki son stüdyo oturumlarından birini, basit bir gitar hattının versiyonlarını kaydetmesi istendiğinde hatırlıyor. Jonathan normalde birinci veya ikinci denemede içeri girip bir parça kaydetmeyi tercih ederdi çünkü enerjisi normalde iyimser ve ilham vericiydi. Ancak bu durumda, yapımcı “mükemmel kulaklara” sahip olmakla övündü ve gerçekleşen her çekimde bir yanlışlık buldu. Jonathan, rolü mükemmel olana ve bu yapımcı için kabul edilebilir olana kadar saatler gibi görünen bir süre devam etti.

Jonathan yakından dinlediğinde, gitar bölümünün teknik mükemmelliğini gerçekten duyabiliyordu. Ama o da yapabilirdi*hissetmek*Parçayı yaratmaya giden öfke ve hayal kırıklığı ve belli bir seviyede, herhangi bir dinleyicinin de bunu hissedeceğini fark etti. Şimdi her zaman yaptığı şeylerden biri, kayıtlarından herhangi birine yansıttığı enerjinin mümkün olan en iyi ve her zaman sevgi enerjisiyle dolu olduğundan emin olmaktır. Ve kayıt stüdyosunda kendini stresli hissederse, ekipmanını kapatır ve ancak kendini dengede hissettiğinde geri döner.

Sesin tantrasıyla ilgili olarak niyetin, görselleştirmenin ve duyguların önemi küçümsenemez. Yarattığımız ses elbette önemli ve önümüzdeki bölümlerde sizlerle gerçekten de güçlü sesleri paylaşacağız. Ancak sese yansıttığımız bilinç de aynı derecede önemlidir. Bu hatırlamamız gereken bir şey.

☒ *Niyete Odaklanmak için En İyi Zaman*

Niyete odaklanmak için en iyi zamanın ne zaman olduğu konusunda genellikle bir soru ortaya çıkar. Biz ve diğerleri bunun nefes alma ve verme arasındaki hareketsiz nokta olduğunu ileri sürüyoruz. İşte bu hareketsiz noktada kalp ve beyin arasında uyumlu bir dalga oluşur.

Bir nefes alın ve tam o anda nefesinizi verdikten sonra, bir anlığına nefesinizi tutarken, bir düşünceye, bir görüntüye veya bir duyguya (umulması gereken, aşk duygusuna) odaklanın. Sonra nefes verdiğinizde, nefesinizin kalp bilincinizle kodlandığını göreceksiniz. Bu kadar basit.

☒ ☒ ☒

Ancak, bu kitapta önerilen herhangi bir aktivite veya egzersizde ne kadar rahat ve rahat olursanız, o kadar ustalaşacağınıza inanıyoruz. Bu nedenle, nefes döngüsünde belirli bir zamanda niyeti yansıtmak gibi önerilerde bulunabilsek de, hiçbir şekilde katı değiliz. İnançlarımızda akışkanız. Bu veya önerebileceğimiz başka bir şey, sizinle rezonans hissetmiyorsa veya rahatsız ediyorsa, lütfen kullanmaktan çekinmeyin. Daha derin sevgi bağlantılarınızı geliştirmek için sesi kullanmanın “doğru” veya “yanlış” bir yolu olmadığını unutmayın.

Akışkanlık, sağlığı ve dengeyi korumanın anahtarı gibi görünüyor ve tantra açısından çok önemli. Katı olmak enerjiyi kısıtlar; akışkan olmak enerjinin akmasına izin verir. Ses akışkandır - sürekli değişir. Böylece sesi kullanarak ne kadar akıcı ve zarif olursanız, sesin tantrası konusunda o kadar etkili olursunuz.

BÖLÜM II

TEMEL UYGULAMALAR

5

NEFES VE TONLAMA

BU BÖLÜME BAŞLAMADAN ÖNCE, bir an durun ve yavaş, derin bir nefes alın. Nefesinizi birkaç saniye tutun ve ardından yavaşça bırakın. Belki yine yaparsın. Bunu yaparken kendinizi gözlemleyin ve meydana gelebilecek değişiklikleri fark edin. Birkaç bilinçli derin nefes alarak, kalp atışlarınızda ve solunumunuzda dikkate değer değişiklikler yaptınız ve hatta beyin dalgalarınızı etkilediniz.

Nefes bilimi birçok büyük öğretiye konu olmuştur. Konuyla ilgili kitaplar yazıldı. Yoga da dahil olmak üzere birçok ezoterik çalışmanın temelidir. Doğru nefes alma konusunda gerçekten de birçok farklı okul var. Bazıları doğru nefesin sadece burundan geldiğine inanır. Bazıları ise nefes almanın tek yolunun ağız yoluyla olduğuna inanır. Yine de diğerleri iki yaklaşımı birleştirir.

Nefes hayatın özüdür; kutsaldır. Birçok spiritüel gelenek bunun farkındadır ve onların nefesle ilgili sözleri nefesteki yaşam enerjisinin bu farkındalığını içerir. Bu enerji denir*prana*Hindu geleneklerinde. Doğu'da olarak bilinir.*chi*veya*kim*. İbrani geleneğinde, nefes için bir kelime*ruah,*bu aynı zamanda "ruh" kelimesiyle de aynıdır. Sigmund Freud'un öğrencisi Wilhelm Reich, bu enerjiye "orgon" adını verdi ve gücünü incelemek için uzun yıllar harcadı. Bu enerji gezegenimizdeki çeşitli kültürlerde, ülkelerde ve ruhsal yollarda birçok farklı isimle anılır. Yine de aynı. Bu yaşam enerjisidir - nefesin enerjisi.

Nefes alırken, vücudunuz bu enerjinin yükünü alır. Nefesinizi tutarken, vücudunuz bu enerji yükünü oluşturur. Nefesinizi bıraktığınızda, vücudunuz bu yükü serbest bırakır. Bu, nefes biliminin basitleştirilmiş halidir.*pranayama* Hindu geleneğinde. Yine de basitliğinde nefesle ilgili bu ifadelerde çok fazla gerçek var, çünkü farkındalığımızı nefesin gücüne odakladığımızda, enerjik bedenlerimizi düzenleyebilir ve değiştirebiliriz.

Önceki bölümde kısaca tartışıldığı gibi, akışkanlık pek çok şeyin temelidir.

daha yüksek manevi anlayış ve bilgi. Bu nedenle nefes dahil hiçbir konumuzda katı olmayacağız. Sizin için en iyi olanı ve sizin için rahat olanı, nefes almak veya ses çıkarmak olsun, olağan uygulama yönteminiz olması gerektiğine inanıyoruz. Sadece faydalı önerilerimiz olabilir.

Farkındalığınızı nefesin gücüne odaklamak bu önerilerden biridir. - genel bir faaliyet olarak değil (sizin için uygun olmadığı sürece), ama bir deneyim ve bilinçte bir deney olarak. Tekrarlamak gerekirse: Nefes alırken vücudunuz bir enerji yükü alır. Nefesinizi tutarken, vücudunuz bu enerji yükünü oluşturur. Nefesinizi serbest bırakırken, vücudunuz bu enerji yükünü serbest bırakır. Kısa bir süreliğine de olsa bu şekilde bilinçli bir şekilde nefes almak harika.

Nefes teknikleri temasında birçok varyasyon vardır. Bazı insanlar dört saniye nefes almayı, dört saniye tutmayı ve ardından dört saniye bırakmayı önerir. Diğerleri sekiz saniye nefes almayı, sekiz saniye tutmayı ve sekiz saniye bırakmayı önerir. Yine de diğerleri, dört saniye nefes almanın, sekiz saniye tutmanın ve dört saniye bırakmanın en iyi yöntem olduğuna inanıyor. Yavaş, derin nefesler almanızı ve bu önerileri denemenizi öneririz. Unutmayın, sizin için rahat ve uygun olanı yapmak temel kuralımızdır.

DİYAFRAGMATİK NEFES

Derin nefes almakla ilgili olarak, ister burnunuzdan ister ağzınızdan nefes alın, nefesinizi mümkün olduğunca ciğerlerinize ve karnınıza çekmenizi öneririz. Buna diyafram nefesi denir, bu da vücudunuzun göğüs kafenizin ve akciğerlerinizin hemen altındaki kısmı olan diyaframınıza nefes vermek anlamına gelir (bkz. şekil 5.1). Nefes alırken göğüs kafeniz ve mideniz genişlemeye başlarsa, muhtemelen bu şekilde nefes alıyorsunuz demektir. Vücudunuza en fazla miktarda hava girmesine izin verir.

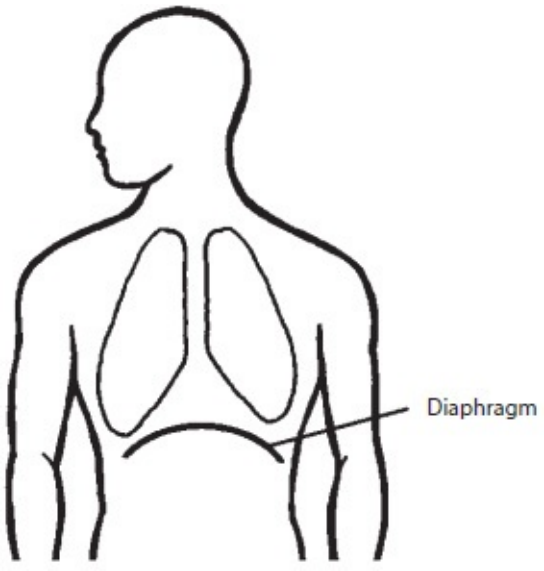
Birçoğunuz okulda, omuzlarınız kalkık, karnınız ve göğüs kafeniz sağlam ve hareketsizken nasıl nefes alacağınızın gösterildiğini hatırlarsınız. Bu nefes alma yaklaşımı orduda da öğretildi. Hava kapasitenizi genişletmek açısından hiçbir işe yaramaz. Derin bir nefes alır ve omuzlarınızın yükseldiğini fark ederseniz, büyük olasılıkla diyafram nefesi yapmıyorsunuzdur. Ayrıca kendinizi gergin hissedebilirsiniz. Eğer durum buysa, öğrenmek faydalı olabilir.

farklı bir şekilde nefes almak. İşte bir öneri:

☒ *Nefes Egzersizi*

Yerde yatarken ellerinizi karnınıza koyun ve derin bir nefes alın.

2. Nefes alırken, havayı ciğerlerinizin ve karnınızın en derin kısmına getirmeye odaklanın. Karnınızı şişirdiğiniz bir balon gibi hayal edin. Nefes alırken karnınızın yükseldiğini izleyin.



İNCİR. 5.1. Diyafram akciğerlerin altında bulunur.

3. Ardından nefes verin ve hava ciğerlerinizden dışarı çıkarken midenizin kasıldığını hissedin.

4. Doğal hissetmeye başlayana kadar bunu tekrar tekrar yapın.

Tebrikler, artık diyafram nefesi yapıyorsunuz.

☒ ☒ ☒

Diyafram nefesi, tesadüfen, nefes almanın doğal bir yoludur. Bebekleri izlerseniz, ne yaptıklarını görürsünüz. Bazen doğal olanı unuturuz, bu yüzden hatırlatmakta fayda var. Bu yüzden midenize nefes almanızı hatırlatıyoruz. Bunu zor buluyorsanız, bebekken bir zamanlar böyle nefes aldığınızı ve bunu tekrar yapmayı öğrenebileceğinizi unutmayın.

Bu şekilde nefes alarak, kan dolaşımınıza oksijen tedarikini artırıyor, vücudunuzun tüm organlarına daha fazla enerji veriyorsunuz. Yavaş, derin, nefes almak yalnızca vücudunuzu ve beyninizi oksijenlendirmekle kalmaz, aynı zamanda beyninizi de yavaşlatır.

kalp atış hızı ve beyin dalgaları, sakinleşmeye ve rahatlamaya yardımcı olur. Bu, hastalıkların başlıca nedeni olan stresi azalttığı için sağlığınız için mükemmeldir. Nefes alma hakkında daha fazla bilgi edinmekle ilgileniyorsanız, tavsiye ederiz.*Bilinçli Nefes* (Bantam, 1995) Gay Hendricks, Ph.D.

Nefesinizin enerjisine odaklanmış farkındalığınızı (niyetinizi) yavaş, derin nefes alma ile birleştirirken, bedeninize daha da fazla enerji getirerek fiziksel ve süptil bedenlerinize yardımcı olursunuz. Uzak Doğu'da, pranayarna çalışmaları sayesinde yalnızca nefeslerinin gücüyle var olabilmelerini sağlayan "Nefesliler" olduğu söylenir. Yemek yemezler, besinlerini nefeslerinden alırlar. Breatharian'lar şüphesiz olağanüstü olabilecek bazı nefes alma tekniklerini uygulamış ve geliştirmiş olsa da, bize öyle geliyor ki bu, niyetin gücünün bir başka örneğidir; Bu Breatharian'lar nefeslerini enerji ile güçlendirebilseler ve yiyeceğe ihtiyaç duymasalar da, temelde hala ciğerlerine nefes alıyorlar. Havayı farklı şekilde işlemek için kullanılan - en azından fiziksel bedende - geliştirilmiş ikincil bir organ yoktur. Nefeslerinin bilinçli farkındalığı ve dikkati/niyeti, kendilerini sürdürmek için nefesi kullanmalarını sağlayan şey gibi görünüyor.

Nefes hayatın kaynağıdır ve aynı zamanda sesin kaynağıdır. Nefes almadan ses çıkaramazsınız, en azından sesli olarak oluşturulmuş herhangi bir ses. Bu nedenle, kendi yarattığımız ses ve tonlarla çalışmaya başlamadan önce, mümkün olduğunca tam ve güçlü nefes alabildiğinizden emin olun.

TONLAMA

Bu bölümdeki sonraki alıştırmalar, kendi yarattığınız vokal sesleri veya tonlamayı oluşturmaya odaklanır. Bu terim ilk olarak Laurel Elizabeth Keyes tarafından kitabında kullanılmıştır.*Tonlama* (DeVorss, 1973). Tonlama en sık olarak rezonans, uyum ve denge yaratmak için uzun sesli harflerin kullanımını tanımlar. Sağlık ve dönüşüm için titreşimsel geçişler üretmenin temelidir. Basit ve doğal bir konsept olan tonlama, güçlü bir araç olabilir. Gerçekte, ister yorgun olduğumuzda esneme, isterse acı çektiğimizde inleme olsun, her zaman sesimizi çıkarırız. Tonlama, travma ve tıkanıklıkların giderilmesine yardımcı olur. Tonlama, fiziksel ve ince bedenlerimizi rezonansa sokmak için mükemmel bir araçtır.

Şimdi sizi ses çıkarmak için sesinizi kullanma hissi veren aşağıdaki temel tonlama tekniğini deneyimlemeye davet ediyoruz.

☒ *Tonlama AH*

1. Yavaş, derin bir nefes alın ve basit bir*AH*nefes nefese binmek için ses. (İsterseniz H ekleyip yapabilirsiniz.*HAH*—hangisi sizin için daha iyiyse.)

   Yavaşça nefes verirken nazik, rahat sesin sizden çıkmasına izin verin. Şu an için, bunu söylemeye çalışmayın.*AH*— Her şeyden çok bir iç çekiş olması için nefesinizde taşınmasına izin verin.

2. Tekrar yavaş ve derin bir nefes alın ve ardından çok yumuşak ve rahat bir ses çıkarırken havayı serbest bırakın. Bu olurken ne yaşıyorsunuz?

   Tekrar dene. Kendini kontrol et. sen yaparken ne oluyor*AH*ses?

3. Nazik olun*AH*3 kez ses Sonra bir an için sessiz olun. Deneyiminizi gözlemleyin.

4. Bunu yaptıktan sonra*AH*oluşturduğunuz tonda kendinizi rahat hissedene kadar birkaç kez daha yapın.

5. Ardından, sesin sesini yavaşça yükseltmeye başlayın.*AH*, daha yüksek ve daha sesli hale getirir. Bunu 3 kez yapın ve sonra sessiz olun, durduğunuzda kendinizi kontrol edin.

sondaj*AH*genellikle bir iç huzur durumu meydana getirebilir, böylece sevgi kanallarını açabilir. Bilincin dönüşümünün anahtarı olan şefkati üretmek için özellikle yararlı olan güçlü bir sestir.

☒ ☒ ☒

NEDİR*AH*SES?

bu*AH*ses kutsal bir tohum hecedir. Bu, yaratılışın ilkel bir sesi ve birçok Doğu geleneğinde kutsal bir mantradır. Aynı zamanda bir sesli harftir - birçok gelenekte kutsal kabul edilen ilahi ilhamlı bir ses.

Nazik bir formu*AH*Tara, Buddha, Krishna, Yahweh, Yeheshua, Saraswati, Wakantanka ve Quan Yin gibi gezegendeki tanrı ve tanrıçaların birçok adında ses bulunur. gibi birçok kutsal kelimede de bulunur.*Amin, Aleluya,*ve*Aum*. Bir tohum hecesi olarak,*AH*evrenseldir ve amacına göre farklı geleneklerde farklı şekillerde kullanılabilir. Dünyadaki birçok mistik geleneğe göre,*AH*ses genellikle kalp çakrasının sesidir. Göğsün ortasında bulunan bu çakra, sevgi, şefkat ve duygu ile ilişkili enerji merkezidir. Gerçekten de, birçok insan sevginin enerjisini düşündüğünde, onu sevginin enerjisi olarak ifade ederler.*AH*ses. Birçok ruhsal üstat, bu çakranın aktivasyonunun daha yüksek bilinç ve aydınlanma elde etmek için en yararlı olduğuna inanır. Çoğu kişi, enerjinin

sevgi ve kalp, evrenin birincil, temel enerjisidir.

Birçok kişi, bu konuda hemfikir*AH*ses, doğduğumuzda yaratılan ilk sestir - ilk nefesin ekshalasyonunda ifade edilen ses. bu*AH* ses, aynı zamanda, son nefesimizin enerjisine dayanarak çıkardığımız son sestir. Bu kullanım*AH*ses, bakımevinde çalışanlar için etkili olabilir.

Tibet Budizminde, bir meditasyon tekniği vardır.*AH* ses. ilahi*AH*bir grup olarak (hatta sadece birlikte nefes almak) insanların birbirleriyle uyum sağlamasına ve rezonansa girmesine izin verir. Görünüşe göre iki veya daha fazla insanın kalp atışı, solunumu ve beyin dalgaları nefes alma veya ses çıkarma yoluyla karışıyor.*AH* birlikte.

Sıklıkla tavsiye ederiz*AH*gruplar halinde mantralarla çalışmak isteyenler için bir ses olarak. Bunun nedeni, daha önce tartışıldığı gibi, *AH*dönüştürücü bir sestir, ancak çoğu insan onu yalnızca bir sesli harf olarak bilir ve bu nedenle herhangi bir manevi mezhep veya mantra olarak tanımla ilişkilendirilmeye meydan okur. gibi diğer sesler iken*HAKKINDA*Doğu mantraları olarak kabul edildikleri veya başka bir manevi gelenekten geldikleri için bazı dinleyiciler tarafından reddedilebilir.*AH* geçmişi, kültürü veya dini ne olursa olsun herkes tarafından kabul edilebilir. Böylece, inanç sistemlerinden bağımsız olarak dünyanın dört bir yanından insanlara ses çıkarmak mümkündür.*AH*.

kullanarak olağanüstü sonuçlar elde ettik.*AH*Gezegenimizde barışı tezahür ettirmek için sesi bir araç olarak kullanarak her yıl koordine ettiğimiz küresel bir etkinlik olan “Dünya Sesle Şifa Günü” için ses. İnsanlar ses çıkarır*AH*takdir ve şefkat enerjisini üretirken ve onu gezegenimize gönderirken. Katılımcılar, bu grup sondajları sırasında gezegende yuvarlanan sevgi dalgalarını hissedebildiklerini, çoğumuz yüzlerce, hatta binlerce mil uzakta olsak da bize bildirdiler.

☒ *AH Sound ile Merhamet Üretmek*

Projelendirme*AH*kalp bölgesinde takdir enerjisini hissederken ses, şefkat oluşturmak için sesi kullanmak için olağanüstü bir teknik gibi görünüyor. Şimdi sizi aşağıdakileri keşfetmeye ve denemeye davet ediyoruz.*AH*Aşağıdaki tekniği kullanarak ses

Diyafram nefesi kullanarak yavaş ve derin nefes alarak başlayın.

2. Bu şekilde nefes alırken, minnettar olduğunuz, minnettar olduğunuz bir şey düşünün. Size neşe ve mutluluk getiren bir şey düşünün. Bir insan ya da hayvan, belki bir çocuk ya da ebeveyn ya da sevilen biri ya da sevilen bir evcil hayvan olabilir. O

bulunduğun bir yer olabilir; belki güzel bir gün doğumu ya da sahilde harika bir anın görüntüsü ya da buna benzer bir şey. İçinizde bir takdir duygusu uyandırmasına yardımcı olacak herhangi bir görüntü veya düşünceyi kullanın.

3. Nefes alırken ve bu takdir enerjisini hissederken, ses çıkarmaya başlayın.*AH*böylece yavaşça nefeste dışarı çıkar. Bu takdir halindeyken bu sesi üç kez çıkarın.

4. Şimdi bir an durun ve kendinizi kontrol edin. Ne gözlemliyorsunuz? Herhangi bir duyum hissediyor musunuz - belki göğsünüzün ortasında hafif veya hafif bir karıncalanma?

5. Birkaç derin nefes daha alın ve dikkatinizi odaklayın, böylece nefes alırken nefesinizin göğsünüzün merkezine geldiğini görselleştirin. Nefes verirken, göğsünüzün ortasından çıktığını hayal edin.

Şimdi çok nazik bir şekilde ekleyin*AH*ses. Sesinizi çıkarırken, hissedin*AH*Göğsünüzün merkezinden dışarıya doğru enerji yansıtan ses.

7. ile üç nefes daha alın.*AH*ses. Tekrar dur ve kendini kontrol et. Rahat hissediyorsanız, sesin sesini artırın.*AH*; değilse, sesi aynı ses seviyesinde yapmaya devam edin.

8. Bunu yaparken*AH*tekrar ses, ses üzerine kodlamak istediğiniz bir renk düşünün. Bunu projeye yansıt*AH*ses. Size rahat gelen herhangi bir rengi gözünüzde canlandırın.

9. Bunu yapmayı uzatmak isterseniz*AH*ses, lütfen yap. Bu takdir durumunu hissetmeye devam edin. Kendinizi huzurlu hissedin.

Bu alıştırmayı bitirdiğinizde, meydana gelmiş olabilecek herhangi bir değişiklik ve değişikliği algılamak için birkaç dakika sessiz olun. Bu egzersize başladığınız zamandan farklı hissediyor musunuz? Kendini kontrol et. Ne gözlemliyorsunuz?

⊠⊠⊠

Bu alıştırmanın birkaç bileşeni vardır: (1) derin bir nefes alma tekniği kullanmak; (2) takdir enerjisini hissetmek; (3) sizin için rahat olan bir ses çıkarmak ve o rezonansı bedeninizde yaşamak; ve (4) sese renk veya başka görselleştirmeler eklemek.

Bu egzersiz basit olsa da faydalı ve tedavi edicidir. Kalp atış hızınızı, solunumunuzu ve beyin dalgalarınızı yavaşlatabilir. Hatta kalbiniz ve beyniniz arasında tutarlılık yaratır. Stresi azaltmaya yardımcı olur ve rahatlamanın faydalı sonuçlarını üretir, refahınıza yardımcı olur ve geliştirir. Uyum dışında hissediyorsanız,*AH*Bu şekilde ses, denge oluşturmaya yardımcı olmak için etkilidir.

SİZE YARDIMCI OLACAK ANAHTARLAR

Önceki alıştırmayı yapabilmenin anahtarlarından biri pratik yapmaktır. Kasıtlı ses yaratma deneyiminiz ne kadar fazlaysa, o kadar kolay olur. Sesin vücudunuzun farklı bölgelerinde yankılandığını ne kadar çok deneyimlerseniz, bunu yapmak o kadar kolay olacaktır.

Bir diğer önemli anahtar ise, kendi yarattığınız seslerle çalışırken, başarılı bir şekilde dönüştürücü ve iyileştirici bir ses üretmek için atabileceğiniz en önemli adımlardan birinin, kendi yarattığınız iyi ya da kötü, doğru ya da yanlış hiçbir ses olmadığını hatırlamaktır. Bu uygulamaları yaparken, (eğlence değil) sürükleyici ilkelerle çalışıyoruz. Öz eleştiriye gerek yok; Yargılayıcı olmamak, sesle başarılı bir şekilde çalışmanın anahtarıdır.

Ayrıca, yaparken mümkün olduğunca rahat olmayı unutmayın.*AH* ses. Mümkün olduğu kadar çok sevgi ve takdiri sese yansıtın. İyi performans gösterip göstermediğiniz konusunda kendinizi yargılamayın. Sesle uğraşan herkese belki de verebileceğimiz en büyük öneri, kutsal ses olan "Rabbim beni bir çalgı yap!" diye bir "araç" olmaktır. Atölyelerimizde insanlara kutsal sesi yaratırken bir kap, bir kanal olduğunuzu, çünkü kutsal sesin sizden değil, sizin aracılığınızla geldiğini söylemeyi seviyoruz.

SES SONRASI SESSİZLİK

Sessizliğin önemi göz ardı edilemez. Sessizlik olması gereken en önemli yerdir çünkü burada en büyük değişimler ve değişimler az önce yaptığınız seslerden meydana gelir. Bu kitapta verilen sesle ilgili her alıştırmada sessizliği onurlandırın. Sesleri çıkardıktan sonra daima sessiz olun. Çoğu zaman insanlar sesin gücünün ilk kez farkına vardıklarında, sese o kadar kapılırlar ki sesin zıt kutbu olan sessizliğin önemini görmezden gelirler. Lütfen sahip olduğunuz her ses deneyiminden sonra sessizliğin gücünü onurlandırın.

Sessizlik, sesin fiziksel bedene nüfuz etmesine izin verir, moleküler seviyelerde kaymalar ve değişiklikler yaparak hücrelerimizi, DNA'mızı - fiziksel olan her şeyi etkiler. Sessizlik aynı zamanda süptil bedenimizdeki frekans değişimlerini mümkün kılar, sesin çakralarımıza, auramıza ve tüm süptil bedenlerimize nüfuz etmesi için alan yaratır.

KENDİNİZE MUTLU OLUN

Belki de bu kitaptaki tek “yapma” şudur:*Sesini zorlama.*

Her zaman olduğu gibi, konfor ve akışkanlık önemlidir. Kendinizi sesli veya başka bir şekilde zorlarsanız, akışkanlığınızı durdurur ve stresi artırır ve ayrıca fiziksel olarak kendinize zarar verme riskini de taşırsınız. “Acı yok / kazanç yok” bilincine abone değiliz. Kendinize karşı nazik ve sevgi dolu olmanın önemine katılıyoruz - olduğunuz benzersiz yaşam ifadesinin kendini kabulü.

Sesle ilgili bir başka gözlem de, insanların gücünü ilk keşfettiklerinde, daha fazlasının daha iyi olduğunu düşünmeleridir. Bu, Batı'da yaygındır, sesin yanı sıra başka birçok şeyle de ilgilidir. Birçoğu, daha fazla sesin daha iyi olduğuna veya daha yüksek sesin daha iyi olduğuna inanıyor. Bazen en ince sesler en büyük değişiklikleri yaratabilir. Sesin nazik kullanımı ve sevginin gücü aracılığıyla olağanüstü frekans değişimleri gözlemledik.

Bir kez daha, siz veya partneriniz hangi egzersizi yapıyor olursanız olun, nazikçe başlamanızı rica ediyoruz. Ses enerjinizin seviyesini yükseltirken (desibel seviyeleri, sesin şiddeti), bunu yavaşça yapın. Herhangi bir küçük rahatsızlık noktasına ulaşır ulaşmaz, çok gürültülü oluyorsunuz. Sesi azaltın. Aynısı, çaldığınız frekans veya nota için de geçerlidir. Zorlamayın. Sizin için çok yüksek olan bir notayı çalmak zorlaşırsa, sizin için rahat olan bir aralıkta daha alçak yapın. Veya notanın perdesi çok düşükse ve sizin için zor ve rahatsız ediciyse, daha yüksek yapın. Sizi konfor alanınıza sokmak için ne gerekiyorsa yapın.

Bir sonraki bölümde, çakralarımızı uyandırmak ve rezonansa sokmak için sesleri kullanan daha kapsamlı bir teknik sunacağız.

Translated from Afrikaans to Turkish - www.onlinedoctranslator.com

6
KUTSAL SESLİLER

DOĞU VE BATI GİZEM OKULLARINDA, sesli harflerin gücü ve kutsallığı binlerce yıldır bilinmektedir. Kutsal sesli harflerin vücudun enerji merkezleriyle rezonansa girme bilgisinin eski Mısır'a kadar uzandığı söylenir.

İslam'ın mistik yolu olan tasavvufta ünlüler ilahi sıfatlar olarak anlaşılır. Kabala'da ünlüler Cennetin titreşimleri olarak kabul edilirken ünsüzler Dünyanın enerjisini içerir. İkisi arasında iletişim mümkündür. Birçok Kabalist, Tanrı'nın gerçek kutsal adının yalnızca sesli harflerden oluştuğuna inanır.

Çakraların anlaşılmasının eski Gizem okulları kadar eskiye dayanması ve ünlülerin kutsal sesler olarak anlaşılmasının da yaklaşık olarak aynı dönemde mevcut olması, bize kesinlikle mantıklı geliyor. çakralar büyük ihtimalle o zamanlar da vardı.

Bir önceki bölümde keşfettiğimiz gibi,*AH*ses, kalp merkezini rezonansa sokmak için güçlü bir araçtır. Belirtildiği gibi, birçok gelenekte*AH*tezahürün ilk seslerinden biri olan kutsal bir tohum hecesi olduğuna inanılıyor. Aynı zamanda, basitçe, bir sesli harftir. Hal böyle olunca birçok farklı grupta birlikte çalıştığımız bir ses; seslendirmek kolaydır ve herhangi bir dini tabuyu aşar.

Daha önce belirtildiği gibi, erken araştırmalarında Jonathan, farklı insanlar tarafından çakraları dengelemek ve hizalamak için kullanılan çok çeşitli ton ve frekans sistemleri buldu. Bu sistemler mutlaka birbiriyle uyumlu değildi. Bunu fark etmek, Jonathan'ın “Sıklık + Amaç = İyileşme” formülünü yaratmasına yol açtı.

Ancak Jonathan, oldukça benzer çakraları rezonansa sokmak için ünlü sesleri kullanan öğretmenler buldu. Jonathan'a, çeşitli sistemlerde bulunan frekanslar ve tonlar arasında önemli bir fark var gibi geldi.

çakra rezonansının, çakraları rezonansa sokmak için ünlü seslerinin benzerliğinin araştırılması gerekiyordu. Ayrıca, sesin insan vücuduyla incelenmesi gereken başka bir ilişkisi daha vardı: insan vücudu ve potansiyel olarak çakraların perde ile ilişkisi. Pitch, frekansla ilişkili olan öznel bir terimdir; örneğin, sesin perdesi açısından göreceli "yüksekliğini" veya "düşüklüğünü" algılarız.

Derin bas sesleri vücudun alt kısmında yankılanır, orta aralıktaki sesler vücudun üst kısmında yankılanır ve tiz sesler kafada yankılanır. Vurucu bir basla bir dans kulübüne giren herkes, göbek çevresindeki ve altındaki alanın güçlü bir bas sesiyle titreşmeye başlayacağını bilir.

☒ *Saha Deneyimi*

Bazı sesler çıkararak perdenin vücudunuzla olan ilişkisini deneyimleyebilirsiniz. Ses çıkarabileceğiniz ve rahatsız edilmeyeceğiniz, oturabileceğiniz rahat bir yer bulun. Bu önemlidir çünkü çoğu zaman onları hissetmek için yarattığımız seslere dikkatimizi odaklamamız gerekir. Sondaj egzersizleri yaparken sırtınızı mümkün olduğunca düz tutmak da iyidir.

Bir an deneyelim.

Vücudunuza yavaş, derin nefesler alarak başlayın.

2. Şimdi çok nazikçe en düşük seviyeye getirin*OOO*("siz") kelimesinde olduğu gibi çıkarabileceğiniz bir ses. Bu sesi 3 kez yapın ve ne hissettiğinizi fark edin. Nerede hissettin? Boğazınızda titreyen sesi en doğal şekilde hissedeceksiniz.

3.*OOO*tekrar ses. Neyi fark ettin? Vücudunuzun başka yerlerinde titreşen sesin farkında mısınız?

Bazı insanlar bu sesi çıkarırken ellerini nazikçe midelerine koymayı yararlı bulur. Bunu yaparken göbek bölgenizde bir karıncalanma veya hafif bir titreşim hissedebilirsiniz. *OOO*ses. Unutmayın, yüksek bir ses olmak zorunda değil - sadece nefesinizde hafifçe sürmesine izin verin; içe dönük bir ses olarak yaratın. Birçok insan hissedebilir*OOO*Bunu yaptıklarında vücutlarında daha düşük titreşirler. Başlangıçta, bazı insanlar hiçbir şey hissetmekte zorluk çekebilir. Daha önce de belirttiğimiz gibi, bu doğaldır. Sesle ne kadar çok çalışırsanız, vücudunuzun farklı bölgelerinde titreşimleri hissetmek o kadar kolay olur.

4. Sonra bir orta kademe yapın*AH*ses, belki de tıpkı*AH*son bölümde yaptığın ses Bu orta seviyeyi yap*AH*3 kez ses verin ve ne hissettiğinizi görün. Neyi fark ettin? Ses nerede yankılandı?

Ellerinizi hafifçe göğsünüzün ortasına koyup orada herhangi bir his veya titreşim fark edip etmediğinizi görmek isteyebilirsiniz. Elbette boğazınızdaki bu titreşimleri fark edeceksiniz, ancak göğsünüzdeki sesi de fark etmek için kendinizi kontrol edin.

5. Son olarak, en yüksek perdeyi yapın*EEE*çıkarabileceğiniz ses ("ben" de olduğu gibi). Unutma

herhangi bir şekilde zorlamak. Bu sefer ne fark ettin?

Eğer bir erkekseniz ve rahatlıkla falsetto sesi oluşturabiliyorsanız, lütfen yapın. Bazen, bir eklemek yardımcı olur*NNN*tonlamanız için ses*NNEEEE*("diz" kelimesi gibi). Bu nazallaştırma, sesi yükseltmek ve kafanıza getirmek için faydalı olabilir.

Bu sesi yaparken parmaklarınızla kafatasınızın kenarlarına ve üstüne hafifçe dokunun. Bunu yaparken kafanızda herhangi bir titreşim hissediyor musunuz?

Profesyonel şarkıcılar, özellikle opera ve klasik olarak eğitilmiş şarkıcılar, vücut sesi ile kafa sesi arasında büyük bir fark olduğu gerçeğine tanıklık edebilir ve onlara her ikisini de nasıl oluşturacakları öğretilir. Bunu, sesin mistisizmi ve ezoterizmi ne olursa olsun, fiziksel bedenin farklı bölümlerinde rezonansa giren farklı perdeler olduğunu göstermek için söylüyoruz. Herkes için aynı perdeler olmayabilir, ancak düşük sesler vücudun alt kısmını titretir, orta aralıktaki sesler orta ve üst bedeni titretir ve yüksek sesler kafada yankılanır.

⊠⊠⊠

SESLİLERLE MANTRA OLARAK ÇALIŞMAK

Jonathan bunu anladıktan sonra, vücudun farklı bölgelerinde yankılanıp yankılanmadıklarını belirlemek için sesli harfleri farklı perdelerle birleştirmeye başladı. Konuşma patolojisi üzerine okudukları materyalden, farklı ünlü seslerinin vücudun belirli kısımlarını doğal olarak titreştirdiğinin söylendiğini bulmuştu. Perdeleri bu özel sesli harflerle birleştirmek bu rezonansı güçlendirip gözle görülür bir etki yaratır mı? Gerçekten de öyleydi. Eğer fiziksel bedenin farklı bölümleri ünlü seslerin ve perdelerin bu kombinasyonu ile rezonansa girebilseydi, o zaman belki vücudun belirli bölümleriyle ilgili çakralar da bu perdelerle rezonansa girebilirdi. Bu fikir, "Vowels as Mantras" adlı bir alıştırmanın yaratılmasına yol açtı. Gerçekte, bu çalışmanın çoğu, Jonathan'ın meslektaşlarının birçoğunun da birlikte çalıştığı eski materyallere dayanmaktadır;

Başlamadan önce, tekrar, işte birkaç hatırlatma. Kendi yarattığınız seslerle çalışırken, bunları her zaman rahatsız edilmeyeceğiniz rahat bir yerde yapmak önemlidir. Seslendirme öncesinde, sırasında ve sonrasında derin ve yavaş nefes almayı unutmayın. Ses verirken yumuşak ve rahat bir ses çıkardığınızdan ve sesinizi hiçbir şekilde zorlamadığınızdan emin olun. Etkili frekans kaymaları yaratmak için yüksek sesler çıkarmak gerekli değildir. Her zaman olduğu gibi, sesin nüfuz etmesi, kaymaların ve değişikliklerin meydana gelmesine izin vermek için egzersizin bitiminde sessiz olmayı unutmayın.

süptil bedenlerinizde fiziksel bedene kadar.

☒ *Ünlüler ve Mantralar*

İlk Çakra

ile başlayın*UH*çıkarabileceğiniz en derin ses (“huh” da olduğu gibi) sestir. Dikkatinizi omurganızın tabanında bulunan ilk (kök) çakraya odaklayın. Bu çakrada kırmızı rengi gözünüzde canlandırın. Bu sesi çıkarırken gözlerinizi kapatın. Dikkatinizi vücudunuzun en alt kısmına odaklayın ve cinsel organlar ve anüs arasında yankılanan sesi görselleştirmek için niyetinizi yansıtın. O bölgeyi titreştiren sesi hissedin ve olduğu gibi, bu alanla ilişkili enerji merkezinin de yankılandığını ve seslerinizle dengelendiğini ve hizalandığını fark edin. Bunu yap *UH*7 kez ses.

İkinci Çakra

Şimdi dikkatinizi göbeğin yaklaşık 3 inç altında bulunan ikinci (veya sakral) çakraya odaklayın. Bunun için sesli harf bir*OOO*ses ("siz" de olduğu gibi). Turuncu bu görselleştirmeyi tamamlayacak. tonlamaya başla*OOO*ses, onu sesten biraz daha az derinleştirir.*UH*ve biraz daha yüksek bir perde. Bu ses, bu alıştırmadaki tüm sesler gibi yumuşak ve yumuşak olmalıdır. Gözlerinizi kapatın ve sesin vücudunuzda nerede yankılandığını fark edin. Dikkatinizi ikinci çakranın alanına odaklayın ve sesi bu alana yansıtın. Ses ikinci çakrada yankılanırken, bu enerji merkezinin birinci çakra ile dengelenmesini ve hizalanmasını deneyimleyin. Bunu yap*OOO* 7 kez ses.

Üçüncü Çakra

Genellikle göbek çakrası olarak adlandırılan üçüncü çakra, göbek çevresinde bulunur. Bunun için ses *AH*("o" da olduğu gibi). Sarı renk görselleştirmenizi tamamlayacaktır. Çok nazik ve yumuşak bir tonlamaya başlayın*AH*sesinizin orta aralığındaki ses. Bu, son çakranın sesinden biraz daha yüksek olmalıdır. Gözlerinizi kapatın ve bu sesin vücudunuzda nerede yankılandığını fark edin. Şimdi dikkatinizi göbeğe odaklayın ve sesi bu alana yansıtın. Ses bu alanda yankılanırken, bu enerji merkezinin diğer çakralarla dengelenmesini ve hizalanmasını deneyimleyin. Bunu yap *AH*7 kez ses.

Dördüncü Çakra

Göğsün ortasında bulunan kalp (dördüncü) çakra için sesli harf,*AH*("baba" olarak).*AH*genellikle aşık olduğumuzda çıkardığımız bir sestir ve gerçekten de kalp çakrası aşkla ilişkilendirilen merkezdir. Bu sesi tamamlamak için bir renk eklemek isterseniz, yeşil veya pembe güzel olur. Yumuşak ve nazik bir orta kademe tonlamaya başlayın*AH*ses, son çakradan daha yüksek perde. Sesin vücudunuzda nerede yankılandığının farkında olun. Şimdi dikkatinizi kalp çakrasına odaklayın ve sesi oraya yansıtın. Kalp merkezini sesle rezonans ederken, bu enerji merkezinin diğer çakralarla dengelendiğini ve hizalandığını deneyimleyin. Bunu yap*AH* 7 kez ses.

Beşinci Çakra

Boğazda bulunan boğaz (beşinci) çakra için sesli harf,*GÖZ*("Ben"deki gibi). Bu sesi tamamlayacak bir renk açık mavidir. Yumuşak ve nazik bir tonlamaya başlayın*GÖZ*son çakranın sesinden hala daha yüksek olan ses. Sesin vücudunuzda nerede yankılandığının farkında olun. Şimdi dikkatinizi boğaz çakrasına odaklayın ve sesi oraya yansıtın. Ses boğaz çakrasında yankılanırken, bu enerji merkezinin diğer çakralarla dengelenmesini ve hizalanmasını deneyimleyin. Bunu yap*GÖZ*7 kez ses.

---

altıncı çakra

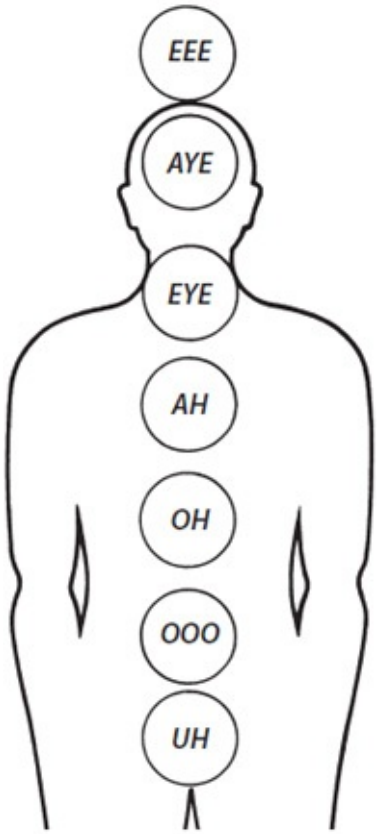
Alında, iki göz arasında ve biraz yukarısında bulunan üçüncü göz (altıncı çakra) için sesli harf, *evet*("demek" gibi). Bu sesle iyi çalışan bir renk indigodur. Yumuşak ve nazik bir tonlamaya başlayın*evet*son çakranın sesinden daha yüksek perdeli ses. Bu sesi çıkarırken gözlerinizi kapatın ve sesin vücudunuzda nerede yankılandığını fark edin. Şimdi dikkatinizi bu çakraya odaklayın ve sesi üçüncü göz bölgesine yansıtın. Ses üçüncü göze rezonansa girerken, bu enerji merkezinin diğer çakralarınızla hizalandığını ve dengelendiğini deneyimleyin. Bunu yap*evet*7 kez ses.

Yedinci Çakra

Başın tepesinde bulunan taç (yedinci) çakra için sesli harf en yüksek seslidir. *EEE*("ben"deki gibi) oluşturabileceğiniz bir ses. Bu çakrayı tamamlayacak bir renk mordur. En yüksek tonlamaya başlayın*EEE*çıkarabileceğiniz ses. Erkekler için, bunu başarmak için genellikle bir falsetto sesi kullanmak yararlıdır, ancak sesi yumuşak ve nazik yapın. Gözlerinizi kapatın ve bu sesin vücudunuzda nerede yankılandığını fark edin. Şimdi dikkatinizi taç merkezinize odaklayın ve

sesi bu alana yansıtın. Sesiniz taç çakrada yankılanırken, bu enerji merkezinin diğer çakralarla dengelendiğini ve hizalandığını deneyimleyin. Bunu yap*EEE*7 kez ses.

Bu alıştırmayı (yaklaşık 20 dakika sürer) tamamladığınızda, bir süre sessizlik sağlamayı unutmayın. Beklendiği gibi, sersemlemiş hissedebilirsiniz. Çakralarınızı seslendiriyor, rezonans ediyor ve dengeliyorsunuz. Enerji, omurganızı yukarıya, başınıza ve yukarısına taşıdı. Atölye çalışmaları sırasında katılımcılarımıza, ruhsal gelişimlerinin bu özel anında en yüksek yararına olacak deneyimi yaşamak için bu sessizlik fırsatını değerlendirmelerini söylüyoruz. Meditasyon halinde oturun ve bu deneyimin tadını çıkarın. Meditasyon için kendinize iyi bir 10 ila 15 dakika ayırın.



İNCİR. 6.1. İlgili sesli harfleriyle yedi çakra

Bu meditasyondan sonra, kendinizi yavaşça bedeninize geri getirin ve kendinizi topraklayın. Bunu iki basit adımda yapın: (1) Orta aralığı tonlayın*AH*3 kez ses verin, yavaşça nefes alın ve enerjiyi kalp bölgesine indirin; ve sonra (2) en derinin 3. tonu*UH*sesler, enerjiyi temel çakraya geri getirir.

⊠⊠⊠

Bu egzersiz yaklaşık otuz dakika, bazen iyi bir meditasyon yapıyorsanız bir saat sürebilir. Birçok insan için bu, güçlü ve dönüştürücü bir deneyimdir. Bu sadece tonlama sırasında değil,

çakralarınızı kutsal sesle rezonansa sokmak, dengelemek ve hizalamak, aynı zamanda daha sonra içsel yolculukları ve meditasyonları deneyimlerken. Atölyelerde, bazı insanlar meditasyonlarından sonra bedenlerine döndüklerinde mutluluk içindedirler.

Bu egzersiz sesin gücünü netleştirmeye yardımcı olur. Ses, psikoaktif bir madde gibi davranarak bilinci değiştirip geliştirebilir. Bununla birlikte, bilinci değiştiren maddelerden veya kimyasallardan farklı olarak, sesle ilgili harika olan şey, doğal ve kontrol edilebilir olmasıdır. Ses, yalnızca deneyimlemeye hazır olduğunuz bir yere seyahat etmenizi sağlar. Başka bir deyişle, doğal olduğu ve kendi tezahürünüz olduğu için güvenlidir. İnsanların sahip olduğu deneyimler neredeyse her zaman iyiliksever, mutluluk verici veya güzeldir. Bu, kendi kendine yaratılan kutsal sesin harikasıdır. Yaratılışı siz yaparsınız ve nereye giderseniz gidin ya da ne yaparsanız yapın içsel bilgeliğiniz size rehberlik eder. Deneyimi durdurmanız gerekiyorsa, gözlerinizi açın, birkaç nefes alın ve normal bilince geri dönersiniz.

Bizimle kutsal ses kullanarak çalışan binlerce insandan hiçbirinin olumsuz etkisi olmadı. Atölye çalışmaları sırasında insanlardan aldığımız tek şikayet, onları geri getirip çok çabuk cezalandırdığımızdı - çok eğleniyorlardı! Onlara Mantra uygulaması olarak Sesli Harfleri kullanarak her zaman oldukları yere ve ne yapıyorlarsa geri dönebileceklerini hatırlatırız.

DENEYİMİ ASİMİLLEMEK İÇİN KENDİNİZE ZAMAN AYIRIN

Bir kez daha, bu egzersizi özellikle ilk kez yaptığınızda, bu tonlama uygulamasına eşlik eden faydaların tadını çıkarmak için kendinize yeterli zaman tanıyın. Bunu, rahatsız edilmeyeceğiniz güvenli bir ortamda yapın. Rahat bir sandalyede veya yerde oturmanız tavsiye edilir, ancak asla bir arabada veya ayakta durmanız tavsiye edilir. Meditasyondan sonra, kendinizi toprakladıktan sonra, rahatlamak ve deneyimi bütünleştirmek için kendinize zaman tanıyın. Özellikle bunu ilk kez yaşadığınızda, hemen çocukları okuldan almak veya o iş toplantısına gitmek için acele etmeyin. Sadece kendine zaman ver. Ünlüleri Mantralar olarak ne kadar çok uygularsanız, onun ne kadar güçlü olduğunu ve hayatınıza nasıl entegre edeceğinizi o kadar çok anlayacaksınız.

7
bu*BİJA*MANTRALAR

Kelime*mantra*Sanskritçedir ve "yanılsamalar dünyası olan samsara'dan özgürleşen düşünceler" olarak tercüme edilebilir. Mantralar ayrıca mistik ses ve titreşim bilimine de atıfta bulunur. Mantralar, bir uygulayıcı tarafından farklı amaçlar için dinlenir veya okunur: farklı bilinç durumlarına ulaşmak, ilahi enerjinin belirli nitelikleri ile rezonans yaratmak veya çakraları rezonansa etmekten şefkati somutlaştırmaya kadar farklı nitelikleri tezahür ettirmek.

Mantralar "güç sözleridir". Yahudilik ve Hıristiyanlık da dahil olmak üzere tüm kutsal geleneklerde bulunurlar. Hıristiyan geleneğinde "Hail Mary" ve "Amin" veya İbranice geleneğinde "Shema" ve "Shalom", dua, ilahi veya kutsal sesin herhangi bir tekrarı gibi mantraların eşdeğerleridir. İslam tasavvuf geleneğindeki mantrik muadili denir.*vezife*. Yerli Amerikalıların ve yerli halkların duaları, ilahileri ve kutsal sesleri de mantra olarak kabul edilebilir. Aslında, kutsal sesin veya ilahilerin okunmadığı hiçbir manevi gelenek yoktur.

Hindu geleneğinde binlerce mantra vardır. Mantralar bir bilim olarak incelenmiştir; her mantra, benzersiz bir amaç ve niyetle farklıdır. Bazı mantralar, okuyucuyu belirli güçlerle güçlendirmek veya*siddhis*. Diğer mantralar, belirli enerjileri veya tanrıları çağırmak ve okuyucuyu bu tanrılarla birleştirmek için tasarlanmıştır. Yine başka mantralar rezonansa girer ve okuyucunun çakralarını harekete geçirir. Mantraların çalışma prensibi, sesin nasıl iyileştiğine benzer.

MANTRALAR NASIL ÇALIŞIR

Swami Vishnu Devananda'ya göre*Meditasyon ve Mantralar*(Om Lotus, 1978), “Evrendeki her şey belirli dalga boylarında titreşir. Bu dalga boyları manipüle edilebilir. Örneğin, perdesi yeterince yüksek oluşturulduğunda, bir keman notası camı kırabilir. Çeşitli mantralar, eşit olmasına rağmen

verimli, farklı dalga boylarında titreşir. ”

Teoride, bir kişi bir mantrayı tekrar tekrar tekrarlayarak, rezonansını yeniden ayarlayabilir (veya mantranın enerjisiyle kendini kaptırabilir), böylece nihayetinde, mantranın kullanımı kişinin belirli bir tanrı veya güç ile rezonansa girmesine neden olur. hangi mantra hizalanır. Sanki mantralar sonik formüllermiş gibi. Tıpkı kimyasal formüllerin farklı maddelerin eklenmesi yoluyla belirli elementleri oluşturabilmesi gibi, bir mantra da belirli bir dalga biçimi veya sonik enerji yaratabilir. Bir tanrı ya da güçle rezonansa girerek, o tanrı ya da gücün niteliklerini üstlenir. Böylece mantraların kullanımı bir tanrı ile birleşmeyi, aydınlanmayı veya belki de büyük güç ve yeteneklerin elde edilmesini sağlayabilir (*siddhis*).

BİJAS—TOHUM SESLERİ

Bu bölümde, çakraları dengelemek ve hizalamak için tasarlanmış bir mantra formu ile çalışacağız. Bu mantraların en temel olanı,*bija*mantra. Kelime *bija* "tohum" anlamına gelir.*bija*s veya kök sesler, sesin biçimbirim adı verilen en basit dilsel kısımlarıdır.

Hindu resimlerinde ve illüstrasyonlarında çakralar genellikle çiçekler gibi tasvir edilir. Farklı çakraları temsil eden her çiçek için farklı sayıda taç yaprağı vardır. Bu çiçeklerin taç yapraklarında aslında Sanskrit alfabesinin harfleri olan dalgalı çizgiler var. Sanskrit alfabesinin bu harfleri,*bijalar*. Bu alfabede elli harf vardır ve farklı çakralara farklı harfler atanmıştır.

Hindu geleneği, bu alfabe harflerinin kutsal olduğuna ve varoluşun lifini oluşturduklarına inanır. Bijaların elli temel sesi, fiziksel dünyada biçim yaratan çeşitli dalga boylarını oluşturur.

İNCİR. 7.1. Boğaz çakrası: çiçeğin etrafında fısıldayan bija yaprakları vardır. Merkezde ise bija söyledi.

bu*bijalar*sessizce veya fısıldayarak duyulur. Tüm set içerisinde*bijas* Hindu alfabesi - seslerin bir alt kümesidir; bunlar özel*bijalar*çakraları rezonansa sokmak için yüksek sesle şarkı söyledi. Bunlar*bija*Bu bölümde üzerinde çalışacağımız mantralar.

Sanskritçe'nin elli harfinin kulağa hoş geldiğini ve bunları öğrenmek isteyenler için, John Beaulieu'nun da dahil olduğu pek çok mükemmel kitap olduğunu unutmayın.*Şifa Sanatlarında Müzik ve Ses*(İstasyon Tepesi, 1987) ve*Kundalini: Batı İçin Yoga*Swami Sivananda Radha tarafından (Shambhala, 1978). ilahi*bija*mantralar, dönüşüm ve değişim yaratabilen mükemmel, öğrenmesi kolay bir sonik araçtır. Elli mantradansa yedi tek heceli mantrayı söylemeyi öğrenmeyi daha kolay bulduk. Şimdiye kadar tüm elli ile çalışmayı gerekli görmedik.*bijalar*, ancak ilgilenen herkesi bunu takip etmeye teşvik ediyoruz.

HAKKINDA

En çok bilinen ve en sık söylenenlere odaklanalım.*bija*mantra,*HAKKINDA*. Şüphesiz her an birileri bir yerlerde bunu zikreder. bu*HAKKINDA*var olan en eski vokal seslerden biri olarak kabul edilir; birçoğu, binlerce yıldır söylendiğini düşünüyor. Hindu geleneğinde, evrenin ve tüm yaratılışın ilk tezahür ettiği mantra olan orijinal, ilkel ses olarak kabul edilir.

Sanskritçe bir kelime, *HAKKINDA* hem eril hem de dişil olanın birleşimi, birliğin temsili olduğu söylenir. telaffuz edilirken *HAKKINDA* ("ev"de olduğu gibi), bazı Sanskrit bilginleri bunun şöyle yazıldığını belirtiyorlar. *AUM*; birçok kişi iki kelimenin birbirinin yerine geçebileceğini düşünüyor. *HAKKINDA* tüm sesleri içeren ses olduğu söylenir; tüm seslerin toplamıdır. Swami Sivananda Radha *Mantralar: Güç Sözleri* (Zamansız, 1980) diyor ki, "Kozmik ses *AUM*, veya onun yoğunlaştırılmış hali, *HAKKINDA*, diğer tüm seslerin kaynağıdır. *HAKKINDA* her şey. O, Tanrı'nın adıdır."

HAKKINDA birkaç farklı şekilde anlaşılabilir. Bir anlayış şu ki *HAKKINDA*- veya yazılı şekli, *AUM*—Hindu tanrılarının ana üçlüsünün niteliklerini temsil eder: Brahma, Vishnu ve Shiva. "A" sesi, yaratıcı ve yaratma süreci olan Brahma'nın enerjisini temsil eder. Sesin orta kısmı, "U", koruyucu olan Vişnu'nun enerjisini temsil eder ve yaratılmış olanın sürdürülmesi ve korunması ile ilgilidir. Son "M", dönüştürücü olan Shiva'nın enerjisini temsil eder ve yaratılmış ve korunmuş olanı değiştirmek ve değiştirmek için hayati dönüşüm enerjisiyle ilgilidir.

Başka bir anlayış *HAKKINDA* veya *AUM* "A"nın fiziksel düzlemi, "U"nun zihinsel ve astral düzlemleri ve "M"nin aklın erişemeyeceği her şeyi temsil etmesidir. *HAKKINDA* veya *AUM* neredeyse tüm mantraları başlatan ilk hecedir. Böylece *HAKKINDA* sonsuzu, Tek Zihni, her şeyi kucaklayan bilinci, varoluşun özünü temsil eder.

Tibet Budizminde, *HAKKINDA* (*AUM*) Buda'nın Beden, Konuşma ve Zihin üçlüsünün farklı yönlerini temsil eder. "A" Bedeni, "U" Konuşmayı ve "M" Zihni temsil eder. sondaj *AUM* bu şekilde kişiyi bu niteliklerle rezonansa sokar.

HAKKINDA niyet yoluyla, tüm çakraları rezonans etme ve hizalama, dengesiz enerjileri temizleme ve benliği arındırma yeteneğine sahip çok amaçlı bir mantra haline gelebilir. Samimiyet ve özveriyle tonlanan, *HAKKINDA* zikirciyi tüm yaratılışın kaynağı ile temasa geçirebilir, ruhsal ve fiziksel boyutlar arasında bir köprü kurabilir ve daha yüksek alemler ve varlıklar ile ilham verici temasın yolunu açabilir.

HAKKINDA bir ses olarak, en yüce kaynağı ve birçoklarına göre sesin sesini sembolize eder. *HAKKINDA* barış enerjisi ile eş anlamlıdır. *HAKKINDA* Batılı "Amen" ve "barış" da dahil olmak üzere birçok anlamı olan İbranice "Şalom" da dahil olmak üzere farklı dillerdeki birçok kutsal kelimenin köküdür. bu *HAKKINDA* dinlenildiğinde ve özellikle söylendiği zaman huzur ve sükuneti başlatır.

Tabii ki, bu konuda bilmek gerekli değildir.*HAKKINDA*siz onu söylemeden önce, ama biz onun hakkında biraz bilgi düşündük.*HAKKINDA*ilgi olurdu. Bu materyal, yalnızca içerikle ilgili bilgilerin bir sentezi ve özetidir.*HAKKINDA*. Bu ses hakkında bir kitap yazılabilir.

Tüm ses sistemlerinde, ilahiyi söylemek de dahil olmak üzere birçok varyasyon var gibi görünüyor.*bija*mantralar. Daha geleneksel versiyonların çoğunda, aslında hiç ilahi yoktur.*bija*taç merkezi için; bunun yerine, kişi bu çakranın sessizliği üzerine meditasyon yapar (sessiz veya fısıldayan*bijalar*). Ancak, çalışmamızda yedi ilahiyi kullanan aşağıdaki versiyonu bulduk.*bija* mantralar - bir*bija*her çakra için — çakra rezonansı için son derece etkili olmak. Yedi ilahinin bu versiyonunu başarıyla kullandık*bijalar,*diğerleri de dahil olmak üzere Dr. Deepak Chopra.

diğer*bija*mantralar şunlardır:*LAM, VAM, RAM, YAM, HAM,*ve*ŞAM*. Bunlar sırasıyla birinci ila altıncı çakralar için kullanılır.*OM (AUM)*yedinci çakra için kullanılıyor. ile egzersizimize başlamadan önce*bija*mantralar, bu seslerin telaffuzunu ve bu seslerle ilgili olarak ana titreşimsel odak olabileceğine inandığımız şeyi ele almak istiyoruz.

DOĞRU OKUNUŞU*BİJAS*

Birçok kişi, kelimenin doğru telaffuzu olup olmadığını soruyor.*HAKKINDA*. bu mu*HAKKINDA*veya *AUM*veya tamamen başka bir şey? Gerçekte, tek bir kesin, doğru telaffuz yok gibi görünüyor. Ülkeye, dile ve lehçeye bağlı olarak, *HAKKINDA* telaffuz edilebilir*AUM, UM, UNG, ANG*ve*ONG,*diğer telaffuzlar arasında. bu*HAKKINDA*üç heceli bir kelime olarak da okunabilir*AUM* (olarak telaffuz edilir*AHOHMMM*). Yine de bu mantranın rezonansı ve etkileri, telaffuzdaki çeşitli farklılıklara rağmen benzer görünmektedir. Elbette çoğu, sesi yaratan kişinin niyetine bağlıdır.

Bu diğer hakkında doğru*bija*mantralar da vardır.*LAM, VAM, RAM, YAM, HAM,*ve*ŞAM*hepsinin seslerinde farklılıklar var.*KUZU*telaffuz edilebilir *LUM, DİL*(“ng” sesini nazal hale getirmek) veya*AKCİĞER*.

Aynı varyasyonlar diğer sesler için de geçerlidir. Seslerin yapıldıktan sonraki etkisi konusunda pek bir fark bulamadık. Önemli görünen şey, örneğin, telaffuz etmeyi seçerseniz,*KUZU*gibi *UZUN*, sonra diğerlerini telaffuz et*bija*mantralar benzer şekilde: Böylece*VAM*dır-dir*TUTMAK* ve olarak telaffuz edilmez*VAM, VUM*, veya*VUNG; Veri deposu*Telaffuz edildi*RÜTBE*; ve benzeri.

İçin*bija*mantra egzersizi, telaffuz edeceğiz*bija*mantralar yazıldığı gibi, “A”yı şu şekilde telaffuz ederler:*AH*("baba"daki gibi) ve her harfi olduğu gibi telaffuz ederek*LL-AH-MM*için*KUZU*. Daha sonra bu alıştırma için talimatlar verdiğimizde, aynı zamanda size kelimenin fonetik telaffuzunu da veriyoruz.*bija*mantra.

Bu alıştırmaya başlamadan önce, gücün gücünü doğrulamak istiyoruz.*bija* mantralar. Bu sesler son derece eskidir ve binlerce yıldır milyonlarca insan tarafından çakralarını rezonansa sokmak için etkin bir şekilde kullanılmıştır. Onlar denendi ve kanıtlandı. ile çalışarak kişisel olarak büyük bir başarı elde ettik.*bija*atölyelerimizde mantralar.

ÜNLÜLERİN UZATILMASI

Dilsel bir bakış açısıyla, bunlar arasındaki tek farkın olduğunu gözlemledik.*bija*mantralar, sesin başlangıcındaki ünsüz gibi görünüyor. Bunun dışında temelde aynılar. Bu nedenle bize öyle görünüyor ki,*bija*mantralar bu başlangıç ünsüz olabilir. Birkaç uygulayıcı ile konuştuk.*bija*bizimle aynı fikirde olan mantralar. Bu mantraları söylerken, başlangıç ünsüzünü uzatın. Bu çekirdek heceleri söylediğimizde, sesin en az üçte biri (hatta bazen nefesimizin yarısı ve dolayısıyla sesin yarısı) bu ilk ünsüzün yaratılmasına ayrılmıştır.

İle*KUZU*örneğin, tüm sözcüğün söylenmesi sekiz saniye sürüyorsa, bu saniyelerin üç veya dördü*LLLL*Ses, kalan dört saniye arasında eşit olarak bölünürken*AH*ve*AA*sesler. Telaffuzunu fonetik olarak yazacak olsaydık, şöyle bir şey olurdu: *LLLLLLLL-AAAH-MMMM*.

Elbette, size (1) kelimesinin doğru telaffuzunun tek doğru olduğunu söyleyecek okullar ve öğretmenler bulacaksınız.*KUZU*dır-dir*UZUN*; veya (2) vurgu, son “ng” sesinde olmalıdır, böylece telaffuz edilmelidir*L-AH-NNNNNNGGGGGGG*. çalarken*bija*mantralar, sizin için etkili olanı kullanın. İsterseniz önce bizim telaffuzumuzu deneyin, sonra diğerlerini deneyin; veya başka bir telaffuza ilgi duyuyorsanız, bunu kullanın. Bir kez daha akışkanlık burada vurguladığımız anahtardır.

Sesi çaldığınızda uygulanabilecek birçok farklı perde varyasyonu vardır.*bija* mantralar. Sonraki bölümlerde onlarla deneyler yapacağız (aynı zamanda kutsal sesli harfleri kullanarak perde varyasyonlarını da deneyeceğiz). Ancak bu sırada,

Bu alıştırma için size kendinizi rahat hissettiren bir nota bulmanızı ve ardından her birini seslendirmenizi öneririz.*bija*Bu nottaki mantra.

Milyonların ilahiyi söylediği Hindistan'da*bijalar*Günlük olarak, okuyucuların çoğu, perdelerini asla değiştirmeden monoton bir şekilde söylerler. Önceki bölümde, kutsal sesli harflerle deneyler yaparken, bedenlerimizdeki ve çakralarımızdaki rezonansı hissetmek için perdeyi değiştirdik. Bu bölümde, çakra rezonansının başka bir yönünü göstermek için aynı sahada kalacağız. Denemek istediğinizde, lütfen diğer varyasyonları deneyin. Sesle akışkan olmayı öğrenmek, tantranın ve sesin gücünü anlamanın önemli bir parçasıdır.

Rahatsız edilmeyeceğiniz rahat bir yer bulmak için kendi yarattığınız seslerle çalışmanın önemini bir kez daha hatırlatmak istiyoruz. Seslendirme öncesinde, sırasında ve sonrasında derin ve yavaş nefes almayı unutmayın. Ses verirken yumuşak ve rahat bir ses çıkardığınızdan ve sesinizi hiçbir şekilde zorlamadığınızdan emin olun. Her zaman olduğu gibi, etkili frekans kaymaları yaratmak için yüksek sesler çıkarmak ve egzersiz tamamlandığında sessiz olmak gerekli değildir.

☒ *Bija Mantra Egzersizi*

Birinci*bija*

Kök çakra ve mantra ile başlıyoruz*KUZU*. Mantrayı seslendir,*LLLLLLL-AAAH-MMMM,* rahat bir adım kullanarak. Dikkatinizi omurganızın tabanında bulunan temel çakraya odaklayın. Bu alıştırmaya bir renk görselleştirmesi eklemek istiyorsanız, kırmızı rengi kullanın. Bu sesi çıkarırken gözlerinizi kapatın. Dikkatinizi gövdenizin en alt kısmına odaklayın ve kök çakrada yankılanan sesi görselleştirmek için niyetinizi yansıtın. Bu alanı titreştiren sesi hissedin ve olduğu gibi, bu enerji merkezinin şimdi rezonansa girdiğinin, kutsal sesle dengelendiğini ve hizalandığının farkına varın. Yapmak*KUZU*7 kez ses.

İkinci*bija*

Şimdi dikkatinizi göbeğin yaklaşık 3 inç altında bulunan ikinci çakraya odaklayın. bu*bija* bu çakra için mantra*VAM*(telaffuz*VVVVVV-AAA-HMMMM*). Bu çakra için görselleştirmenizi tamamlayacak bir renk turuncudur. ses vermeye başla*VAM*rahat bir sahada. Gözlerinizi kapatın ve sesin vücudunuzda nerede yankılandığını fark edin. Şimdi dikkatinizi ikinci çakraya odaklayın ve sesi oraya yansıtın. Ses ikinci çakrada yankılanırken, bu enerji merkezinin önceki çakrayla dengelendiğini ve hizalandığını deneyimleyin. Yapmak*VAM*7 kez ses.

Üçüncü*bija*

bu*bija*göbekte bulunan üçüncü çakra için mantra,*Veri deposu*(telaffuz*RRRRRRR-AAAH-MMMM*). Sarı, görselleştirmenizi tamamlayacaktır. Çok nazik ve yumuşak bir tonlamaya başlayın*VERİ DEPOSU.*

Bu sesin vücudunuzda nerede yankılandığına dikkat edin. Şimdi dikkatinizi bu üçüncü çakraya odaklayın ve sesi oraya yansıtın. Ses bu alanda yankılanırken, bu enerji merkezinin diğer çakralarla dengelenmesini ve hizalanmasını deneyimleyin. zikretmek*Veri deposu*7 kez ses.

Dördüncü*bija*

bu*bija*Dördüncü çakranın mantrası, göğsün ortasında yer alan kalp merkezidir.*TATLI PATATES.* Bu sesi tamamlamak için bir renk eklemek isterseniz yeşil kullanın. eklemeyi en kolay buluyoruz.*EEE* Y'yi uzatmak için Y'den önce ses, böylece telaffuz*EEEEE-YAAH-MMMM*. Bunu, kullanmakta olduğunuz aynı rahat şekilde tonlamaya başlayın. Sesin vücudunuzda nerede yankılandığına dikkat edin. Şimdi dikkatinizi kalp çakrasına odaklayın ve sesi oraya yansıtın. Kalp merkezini sesle rezonans ederken, bu enerji merkezinin diğer çakralarla dengelenmesini ve hizalanmasını deneyimleyin. zikretmek*TATLI PATATES*7 kez ses.

Beşinci*bija*

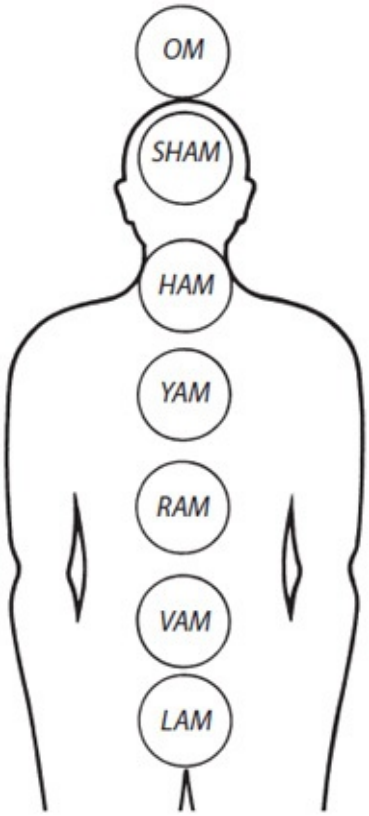
Şimdi dikkatinizi boğazda bulunan beşinci çakraya odaklayın. bu*bija*bu çakra için mantra*JAMBON*. Bu sesi tamamlayacak bir renk gök mavisidir. Kulağa çok yumuşak gelen bir H aspirasyonu olmadıkça, bazen uzun bir H sesi çıkarmanın biraz zor olduğunu görüyoruz.*HHH* neredeyse ilk başta nefeste sürüyor ve sonra biraz daha yüksek oluyor. telaffuz edilir*HHHHHH-AAAH-MMMM*. tonlamaya başla*JAMBON*mantra. Sesin vücudunuzda nerede yankılandığına dikkat edin. Şimdi dikkatinizi boğaz çakrasına odaklayın ve sesi oraya yansıtın. Ses boğaz çakrasında yankılanırken, bu enerji merkezinin diğer çakralarla dengelenmesini ve hizalanmasını deneyimleyin. Yapmak*JAMBON*7 kez ses.

Altıncı*bija*

Şimdi dikkatinizi, alnın ortasında, iki göz arasında ve biraz yukarısında bulunan, genellikle üçüncü göz olarak adlandırılan altıncı çakraya odaklayın. bu*bija*bu çakra için mantra*ŞAM*. Bu mantrayı şöyle telaffuz ediyoruz:*SSSSHHH-AAAH-MMMM*. Bu çakra ile iyi çalışan bir renk indigodur. Bu alıştırma boyunca kullandığınız aynı rahat notayı tonlamaya başlayın. Bu sesi çıkarırken gözlerinizi kapatın ve o sesin vücudunuzda nerede yankılandığının farkına varın. Şimdi dikkatinizi bu çakraya odaklayın ve sesi o bölgeye yansıtın. Ses üçüncü göze rezonansa girerken, bu enerji merkezinin diğer çakralarınızla hizalandığını ve dengelendiğini deneyimleyin. Yapmak*ŞAM*7 kez ses.

Yedinci*bija*

bu*bija*başın tepesinde bulunan taç çakra için mantra*HAKKINDA*. Bu alıştırmada kullanmak için basitçe şu şekilde telaffuz ediyoruz:*OOO00HHHMMMM*. Burada kullanılan bir renk mordur. tonlamaya başla*HAKKINDA*mantra rahat bir sesle. Gözlerinizi kapatın ve bu sesin vücudunuzda nerede yankılandığını fark edin. Şimdi dikkatinizi taç merkezinize odaklayın ve sesi oraya yansıtmaya başlayın. Ses taç çakrada yankılanırken, bu enerji merkezinin diğer tüm çakralarla dengelendiğini ve hizalandığını deneyimleyin. zikretmek*HAKKINDA*mantra 7 kez.



İNCİR. 7.2. Yedi çakra ile ilgili olarak bija mantralarının diyagramı

Şimdi sessiz ol.

Meditasyonunuzla tamamlanmış hissettiğinizde, topraklanmış hissetmek için ihtiyaç duyduğunuz kadar zaman ayırın.

⊠⊠⊠

Önceki ses alıştırmasında olduğu gibi (Vowels as Mantras), *bija* Mantra egzersizi yaklaşık yirmi dakika sürer. Bunun sonunda, sersemlemiş hissedebilirsiniz. Bu fırsatı, istediğiniz kadar sessizce oturmak için değerlendirmenizi ve ruhsal gelişiminizin bu özel anında en yüksek yararınıza olacak deneyimi yaşamanızı öneriyoruz. Meditasyon halinde oturun ve bu deneyimin tadını çıkarın. Enerji omurganızdan yukarıya, başınıza ve yukarıya doğru hareket ederken, çakralarınızı seslendiriyor, rezonans ediyor ve dengeliyorsunuz. Bu meditasyon için kendinize iyi bir on ila on beş dakika verin ve sonra kendinizi iyice toprakladığınızdan emin olun.

Son bölümdeki sesli harflerle ilgili deneyimimizde olduğu gibi, bu *bija* meditasyonlu mantra egzersizinin tamamlanması yarım saatten bir saate kadar sürebilir. Güçlü ve dönüştürücü bir deneyim olabilir.

ile bu egzersizi yaptığınızda *bija* mantralar, kendinize yeterince zaman tanıyın

beraberindeki avantajlardan yararlanmak için. Bu, özellikle ilk kez yaptığınızda geçerlidir. Bunu, rahatsız edilmeyeceğiniz güvenli bir ortamda yapın, meditasyondan sonra rahatlamak ve kendinizi toprakladıktan sonra deneyimi bütünleştirmek için kendinize yeterli zaman ayırın.

sonraki bölümde *Çakra Frekansları* Kendi başınıza kullanabileceğiniz veya bir partnerinizle paylaşabileceğiniz daha sağlam egzersizler ve deneyimler sunuyoruz. Bu sesler ve niyetinizi ve görselleştirmenizi kullanarak onlarla rezonansa girme şekliniz, birçok geleneksel tantrik alıştırmanın temelidir. Bunlara aşinalık, sağlığınızı ve bilincinizi artıracak ve bu kitaptaki diğer egzersizlere yardımcı olacaktır. Bu eski kutsal sesleri tüm kalbinizle uygulayın ve kesinlikle bir fark göreceksiniz.

BÖLÜM III

BİR PARTNERLE PRATİK

8

GENEL AMACI

Bir partnerle sağlam egzersizlere odaklanan BU SONRAKİ BÖLÜME BAŞLARKEN, öncelikle şu soruyu sormak önemlidir: Başka bir kişiyle sağlam faaliyetlerde bulunma amacınız ve niyetiniz nedir?

Birlikte meditasyon yapmak ve bilincinizi birlikte rezonans etmek mi? Daha derin duygusal seviyelere ulaşmak ve birbirleriyle empatik bir uyum sağlamak mı? Bu etkinlikleri iletişimi geliştirmek ve birlikte daha derin anlayış seviyelerine geçmek için bir danışma aracı olarak kullanmak ister misiniz? Bir başkasıyla sahip olduğunuz fiziksel rezonansı artırmayı ve kutsal aşk keşfinizi yükseltmek için bu titreşimli araçları kullanmayı mı arzu ediyorsunuz? Partnerinizle sahip olduğunuz sevgiyi, sağlığı ve canlılığı genişletmeyi mi yoksa hem kişisel hem de gezegensel şifa için birlikte şefkat yaratmayı mı arıyorsunuz?

Bu soruların doğru ya da yanlış cevabı yoktur. Herkes benzersiz ve farklıdır ve her ilişki benzersiz ve farklıdır. Sesle ilgili harika olan şey, birlikte meditasyondan öfkeyi değiştirmeye ve sevişmeye kadar ilişkinin her yönüne yardımcı olabilmesi ve geliştirebilmesidir. Ses, sorularda ima edilen öğelerin her birini ve çok daha fazlasını elde etmenize yardımcı olabilir. Bu materyali öğrenme nedeniniz ne olursa olsun, sesle bu yolculukta bize katıldığınız için minnettarız.

Bir uyarıda bulunmalıyız: Ses, dönüşüm için derin bir araçtır - sizi değiştirecektir. Bu bir gerçek. Daha önceki bölümlerde de belirttiğimiz gibi, ses sizi yalnızca hazır olduğunuz yerlere götürürken, sesle ilgili deneyimleriniz partnerinizle ve kendinizle olan ilişkinizi derinleştirecektir.

Aslında, önceki bölümlerdeki alıştırmaları yapıyorsanız, muhtemelen bunu zaten deneyimlemişsinizdir. Bu nedenle, muhtemelen kendi yarattığınız sesle çalışmaya başlamadan önceki halinizden farklı bir insansınız. Ve eğer bu egzersizleri yapmadıysanız ve bu bölüme geçtiyseniz, özellikle aşağıdaki bilgiler tam size göre.

KENDİNİ BİL

Yunanistan'daki Delphi kapılarının üzerinde, kahinin Pythia'ya veya rahibeye ilahi mesajlar verdiği kutsal nokta üzerinde, “Kendini Bil!” yazıyordu. Bu “Kendini Bil” kavramı, elbette, antik Yunan öğretileriyle sınırlı değildir; Her öğrenciye benzer farkındalığı tavsiye etmeyen düşünebileceğimiz bir filozof ya da manevi öğretmen yoktur. Kişi ister ruhsal bir arayıştan, ister psikolojik bir yolculuktan geçiyor, isterse daha iyi bir insan oluyor olsun, gerekli ilk adımlardan biri kendini daha iyi tanımaktır. Kendimizi derin bir düzeyde anlamak çok önemlidir ve bunu yapmak kolay bir şey değildir. Emek ve bağlılık gerektirse de, kesinlikle mümkündür. Kendini kabul etme ve kendini sevme, kendini tanımaya yönelik çalışmanın nihai hedefleridir. Sesin gücü bu sürece büyük ölçüde yardımcı olabilir.

Kendimizi tanımaktan bahsettiğimizde, kariyer, iş ve aile açısından kendimizi nasıl gördüğümüzden veya dış dünyaya nasıl göründüğümüzden bahsetmiyoruz. İster doktor, avukat, şaman veya anne olun, bunlar hala dünyanın sizi nasıl gördüğünün ve sizin kendinizi nasıl görebileceğinizin dış tasvirleridir. Elbette bu betimlemeler bize dış dünyayla ilgili düşüncelerimizi ve zamanımızı nasıl işgal edebileceğimiz konusunda çok şey söyleyebilir, ancak gerçek özümüz ve yaşam ağıyla bağlantımız hakkında bize çok az şey anlatır.

Hayatımıza hangi duygular girer ve çıkar? Biz onların ne kadar farkındayız? Mutlu, üzgün, korkmuş veya kafamız karışmış mı hissediyoruz? Barışı, sevinci veya dinlenmeyi mi özlüyoruz? Kırk yaşında bir adamın vücuduna sarılmış on üç yaşında bir çocuk musunuz? Karanlıkta gizlenen bir ışık demeti misin? Kendimizi daha derin bir düzeye odaklayarak, kendimizi tanımamıza ve anlamamıza yardımcı olabilecek içgörüler elde etmek mümkündür. Kendimizi tanıyarak, birçok kişinin sadece hayalini kurmuş olduğu kendini kabul etme ve iç huzuru seviyelerine ulaşabiliriz.

Duygularımıza daha derinden baktıkça ve duygularımızı işlerken, yakınlığı deneyimleme yollarına ve tüm yaşamla daha derin bir bağlantıya erişmeye başlayabiliriz. Bu sevgiyi başkalarıyla paylaşabilmemiz, kendini kabul etme ve sevmeyi anlamak ve deneyimlemek yoluyla olur. Kendimizi nasıl seveceğimizi keşfederek, başkalarını nasıl seveceğimizi bilebiliriz.

Sesi kullanmak, yaşamın bu daha derin seviyelerine açılmamıza yardımcı olan değerli bir araçtır. Niyetle birleşen ses, bizi geri tutan ve kendimizi tanımaktan ve başkalarını sevmekten alıkoyan tıkanıklıkları çözmeye yardımcı olabilir. Bu, yaşamla kendi bağlantımızı anlamak ve deneyimlemek yoluyla olur.

derin değişimlerin meydana gelebileceği sesin gücü.

TANTRA'NIN AKTİVİTE EDİCİ AJANI

Kendi başınıza ses çıkardığınızda ve sesin ardından sessizliği deneyimlediğinizde büyük ihtimalle kendi içinizde bir dinginliğe ulaşırsınız. O dinginlikte, belki de bir yönünüz size ifşa edilebilir. Ses bunu yapabilir, çünkü ses, her şeyi birleştiren ağ olan tantranın etkinleştirici ajanıdır. Tantra, aramızdaki birlik alanıdır - çok severek hatırladığımız "Güç". *Yıldız Savaşları.* Bu birlik alanını tanımaya ve güvenmeye başladıkça, sadece kendinizi değil, kendinizi de tanımaya ve güvenmeye başlarsınız; ama her şeyle olan bağlantınız.

Bu birbirine bağlılığı anladıkça, sadece kendinize değil, aynı zamanda hepimizin içindeki ilahi yöne de teslim olma sürecine başlayabilirsiniz. Sesi terapötik olarak kullanarak, insanlar sahip olabilecekleri kontrol yönlerinden vazgeçmeye başlayabilir ve bu kontrolü daha yüksek bir güce teslim edebilirler. Tantra'nın, yaşam ağının varlığını fark ettiğinizde, göründüğünden daha fazlasının olduğunu bilirsiniz. Gerçekliğin birlikte yaratıcısı olabilirsiniz, ancak değilsiniz. *en* yaratıcı.

Eylemleriniz ve tepkileriniz, üzerinde hiçbir kontrolünüz olmayan ve hakkında çok az bilgi sahibi olduğunuz sayısız diğer eylem ve tepkilerle birbirine bağlıdır. Böyle bir kavrayış, hayatın her yönünü kontrol etme ihtiyacı hissedenlerin yükünü hafifletebilir. Bu sadece mümkün değil, aynı zamanda bir yanılsamadır ve kullanışlı değildir. Bu tür konuları serbest bırakmak bizi birçok yönden özgürleştirir - bedende, zihinde ve ruhta. Ses, bizi birçok düzeyde değiştirme ve değiştirme konusunda olağanüstü bir yeteneğe sahip olduğundan, ses tantrasıyla yolculuğunuza başladığınızda bilincinizde olmayan sevgi ve şefkat hakkında bir anlayışı ortaya çıkarmaya başlayabilirsiniz.

ENTEGRASYON ERİL VE KADIN ENERJİ

Tantrik geleneklerde en sık olarak, kişinin partneri aslında içselleştirilmiş bir varlıktır, benliğimizin ilahi yönünün cinsel bir karşılığıdır. Eğer erkeksen bu içselleştirilmiş varlık kadındır; ve tersi. Bu kitapta sunulanlar gibi tantrik etkinlikler aracılığıyla, bireyler erkekleri birleştirmek için sesi kullanabilirler.

ve meditasyonlarda kendilerinin dişi yönleri, ilahi olanla ve evrenin özüyle ve İsa ve Mecdelli Meryem, Shiva ve Shakti, Avalokitesvara ve Tara gibi ilahi varlıklarla veya sayısız ilahi erkek / dişi enerji formlarından herhangi biri ile bir olmak. diğer geleneklerde bulunur. İnanç sisteminiz ne olursa olsun, denge ve daha yüksek bilince ulaşmak için sizinle birlikte çalışmayı bekleyen eril ve dişi enerjinin ilahi modelleri vardır.

9
BİR ORTAKLA SESLİ SESLERİ KULLANMAK

ÖNCEKİ BÖLÜMLER Sesle kendi başınıza ÇALIŞMAK İÇERİR. Bu bölümlerde iki çakra rezonansı sistemi kullandık - kutsal ünlüler ve*bija*mantralar. Bu bölümde yine bu ikisini bir partnerle birlikte kullanacağız. Bu alıştırmalar, başka bir kişiyle titreşimli rezonansa ulaşmak için basit, etkili yöntemler sağlar. Bu yeni bölümlerde, daha önce deneyimlediğiniz egzersizlerin varyasyonlarını sunuyoruz. Bunlar, siz ve eşiniz için faydalı olan ses ve tantra hakkında yeni bilgiler sunabilir. Çakraları rezonans etmek için sesi kullanma kavramı aynı kalır.

6. bölümde, Mantra egzersizi olarak Ünlüler ile bireysel olarak çalıştığınızda, ilk çakra için yapabileceğiniz en düşük sesten yedinci çakra için yapabileceğiniz en yüksek sese geçmenizi önerdik. Bu ilk formdaki potansiyel olağanüstüdür, bu yüzden bir partnerle konuşurken onu tekrar kullanırız.

Hiç şüphesiz şimdiye kadar (önceki egzersizlerdeki gayretli çalışmanızdan dolayı) ne kadar çok pratik yaparsanız, bedeninizin ve çakralarınızın rezonanslarını o kadar kolay ve etkili bir şekilde deneyimlediğinizi fark etmişsinizdir. Belirli bir çakrayı rezonansa sokarken, bir perdeyi hafifçe yukarı veya aşağı hareket ettirmeyi hiç şüphesiz deneyimlemişsinizdir. Ayrıca rezonansın değiştiğini ve herhangi bir çakranın perdesinin statik olmadığını keşfetmiş olabilirsiniz. Aslında, rezonans, egzersiz öncesi ve sonrası fiziksel, duygusal ve zihinsel faaliyetlerimiz dahil olmak üzere herhangi bir sayıda öğeye bağlı olarak değişir.

BİR ORTAK İLE UYUM SAHASI

Bir partnerle birlikte yapılan Ünlülerin Mantra olarak kullanılması, birbirinizle olan bağınızı güçlendirmeye başlayabilir. Bu egzersizi bir partnerle yaptığınızda, bir kişinin tonunu ve bir kişinin eşleşmesini yönetmesi yerine, eşitlikçi bir şekilde başlayın - yani, her iki kişi de rahat bir ses tonu bularak - ve

sonra birbirinizle rahatça eşleşene kadar bu adımla çalışın.

Bu şekilde, egzersizin başında başlamak için ikiniz de eşit bir yere sahip olacaksınız ve birbirinizin perdesini eşleştirmek, çakralarınızı birlikte rezonans etme deneyimine yardımcı olacaktır. Buradaki temel fikir, basitçe birbirinin perdesini mümkün olduğunca yakından eşleştirmek. İkiniz de sesi birlikte yaparken kendinizi rahat hissettiğiniz sürece hangi notayı kullandığınızın bir önemi yok. Bu, birçok insan için yalnızca sesin tantrasını deneyimlemek için değil, aynı zamanda daha derin bir kendini bilme duygusu geliştirmek için de büyük bir adımdır.

YARALANMIŞ ŞARKICI

Çoğumuz yaralı şarkıcılarız, toplum içinde şarkı söylediğimizde bir tür reddedilme yaşamışızdır, ister okul korosuna girmeye çalıştığımızda piste çıkmamız söylenmiş olsun, ister bir şarkı söylemeye başladığımızda aile üyelerimiz tarafından alay konusu olunmuş. şarkı. Şüphesiz, bunu okuyan birçoğunuz yaralı bir şarkıcı olmakla, şarkı söyleyemeyeceğinden emin olan biriyle ilişki kurabilecektir. İyi haber şu ki, bu kitaptaki ses alıştırmalarının şarkı söylemekle hiçbir ilgisi yok.

Lütfen emin olun, özellikle bu yaralanma deneyimlerinden bazılarını yaşadıysanız, bir partnerle görüşmenin başlangıçta korkutucu bir deneyim olabileceğini biliyoruz. Bu nedenle, bir ortakla konuşmanın, güven ve yargılamama düzeyleri gerektirdiğine saygı duymak önemlidir. Başlangıçta bu duyguya yardımcı olabilecek bir şey, mümkün olduğu kadar birbirleriyle güler yüzlü olmak ve birbirinize bir mola vermektir - gülmek harikadır! Unutmayın, kural yoktur, doğru ya da yanlış ses yoktur. Başlarken kendinize aptal ve eğlenceli olma izni verin ve yanlış bir ses çıkarmanın imkansız olduğunu unutmayın.

İkiniz için de biraz rahat hissettiren bir ton bulabilirseniz - şefkat ve sevgi enerjisiyle ürettiğiniz bir ton, bu birlikte rezonansa girmek için iyi bir başlangıç olacaktır. Sonny ve Cher'in ruhsal eşdeğeri değilseniz, Mantralar olarak her çakra için aynı tonu kullanarak, tüm çakralar için tek bir nota seslendirerek Ünlüler alıştırmasını uygulamaya başlamanızı öneririz.

Buna monoton şarkı söylemek denir. Deneyimlemesi etkili, kolay ve basit bir sonik egzersizdir. Bu, kutsal ilahi söylemenin eski ve asil bir yöntemidir ve siz ve eşiniz ilk kez birlikte ses çıkarmaya çalışıyorsanız, şiddetle tavsiye ettiğimiz bir yöntemdir. Bunu birkaç kez deneyimledikten ve birlikte ses çıkarma konusunda kendinizi rahat hissettikten sonra, bu alıştırmanın daha gelişmiş varyasyonlarını yapmaya başlayabilirsiniz.

Bu arada, aynı zamanda, birbirinizin sahasına uymayı zor, tehdit edici veya imkansız buluyorsanız, egzersizleri yine de uygulamanızı öneririz. Zaman zaman, başka bir varlıkla ses çıkarmanın korku faktörünü gözlemledik ki, insanlar otomatik olarak akortsuz şarkı söyleyecek, hatta bunu yapmak akortlu şarkı söylemekten daha zor olsa bile. Nasıl? Niye ya? Emin değiliz ama bunun yaralı şarkıcının hâlâ biraz şefkatli bir iyileşmeye ihtiyaç duyan o iç sesini bilinçsizce duymakla bir ilgisi olabileceğine inanıyoruz.

Sıklıkla, kendilerini sağır olarak gören kişilerin, düşünmeye başlayana kadar başka birinin ses tonuyla eşleşebileceğini gördük. Başka bir kişiyle iyi anlaşacaklar, sonra biri ses tonuyla ilgili bir şey söylüyor ya da "Şarkı söyleyemem" düğmesini tetikleyen başka bir öneri. Birdenbire, az önce güzelce şarkı söyleyen iki kişinin sesi şimdi uyumsuz geliyordu.

Siz ve eşiniz bir çift uluyan çakal gibi ses çıkarmış gibi hissetseniz bile - bazı yerli geleneklerde bu oldukça iyi kabul edilir! - ses çıkarmaya devam edin. Korkunuzu yendikten ve başka biriyle konuşurken kendinizi rahat hissetmenize izin verdiğinizde, perde eşleştirme problemlerinizin sona ereceğine inanın. Bundan sonra, sınır gökyüzü! İsterseniz ikiniz de bu alıştırmanın çok daha zorlu varyasyonlarını yapabilirsiniz.

AYARSIZ MELEK

İşte paylaşmaya yönlendirildiğimiz hızlı bir hikaye. Ses çalışmanızı geliştirirken size yardımcı olacağına inanıyoruz.

Bir zamanlar, Cennetsel Şarkının Üstadı ve İlahi Koronun Direktörü Shamael, korodan ayrılan meleklerden birinin yerine geçecek birini bulmanın gerekli olduğunu gördü. Melek görünüşe göre yeterince “hosanna” ya da her neyse yapmıştı ve şimdi aynı derecede önemli başka bir faaliyete girişecekti, ama bu asla ortaya çıkmadı. Ortaya çıkan şey, şimdi İlahi Koroda başka bir melek sesi için bir açılış olacağıydı; doğal olarak pozisyonu doldurmak için seçmeler yaptılar.

Her çeşit melek vardı (ve bize inanın - melekler birçok çeşitte gelir). Büyüyen her bir çimen yaprağının büyümesine yardım eden bir melek olduğu yazılıdır. Böylece, pozisyonu potansiyel olarak doldurabilecek muazzam sayıda meleği hayal edebilirsiniz. Seçmelere gelen meleklerin çoğu, yeteneklerinin pozisyon için en uygun olduğunu düşündü. Bir melek Shamael'e, "Sabah güneşi şarkıyla söyleyebilirim!" dedi. Melek daha sonra inanılmaz bir ses çıkardı ve gerçekten de

güneş doğdu. Başka bir melek Shamael'e “Geceleri yıldızları şarkı söyleyebilirim” dedi ve gerçekten de bu melek tam olarak bunu yaptı. Melekler sürekli olarak geldiler, her biri görünüşte daha büyük bir armağana ve sesi Yaradan'ın muhteşem bir tezahürü olarak kullanma gücüne sahipti.

Sonra bir ses çıkaran bu küçük melek geldi ve fazla değildi. Aslında, oldukça kasvetliydi. Diğer meleklerden bazıları dünyayı sarsan kükremelere sahipse, bu küçük meleğin daha çok gıcırtısı vardı. Sesi umutsuzca zayıftı ve akortsuzdu. Aslında melekler aleminde kıs kıs gülme diye bir şey olsaydı (ki elbette yoktur), İlahi Koro seçmeleri bu seslerle dolu olurdu.

Sonra, günün sonunda (ki bu, doğal olarak, göksel alemlerde kolayca bin yıl olabilirdi), meleklerin hepsi kararı beklemek için mevcut konumlarına geri döndüler. Unutma, sadece bir meleğe yer vardı.

Ertesi gün meleklerin hepsi geri geldi ve hangisinin kabul edildiğini duymak için saygıyla bekledi. Shamael duyurusunu yaptı ve. . . Pek çoğunuzun tahmin ettiğini düşünüyoruz. İlahi Korodaki yeni pozisyon, akortsuz sesle küçük meleğe gitti. Diğer melekler bir ikilem içindeydiler ve eğer melekler aleminde küfür olsaydı (ki elbette yoktur), birçok inilti ve muhalefet haykırışları duyardınız: “Fakat. . . ancak. . . Sabahları güneşi şarkıyla söyleyebilirim ”veya“ Ama okyanustan gelen gelgitleri söyleyebilirim ”vb.

Shamael, bilen, seven bilgeliğiyle (sonuçta Shamael, olağanüstü derecede her şeyi bilen şefkati ve nezaketi bakımından İlahi Yaratıcı'nın kendisinden sonra ikinci sıradadır), bu diğer meleklerin düşüncelerini bilerek başını salladı. Sonra dedi ki, “İlahi Koro Kutsalların Kutsalı'nı çevreler, zaman boyunca Yaradan'a sevgi ve neşe överek söyler. Dolayısıyla bu koroda açık olan pozisyon ses gücü veya yeteneği değildir. Bir aşktır. Ve dün hepinizin olağanüstü seslerinizi çıkardığını dinlerken, sevgi enerjisinin en büyük ve en bol olduğu biri vardı. ” Shamael, akortsuz sesle ellerini küçük meleğe uzattı. "Ve Yaradan'ın İlahi Koroda en çok sahip olmayı istediği bu sevgili varlıktır. Öyleyse hoşgeldin! "

YARGILAMADAN BİRLİKTE SES VE ŞEFKÂT

Belki bir kenara, bu hikayenin nasıl geliştiğini anlatmalıyız. biz

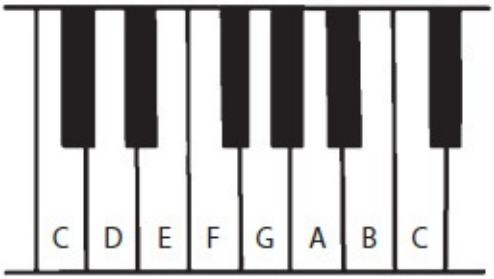
dünyadaki diğer insanlarla sonik bir meditasyona katılmak, belirli bir zamanda beş dakika boyunca barış için dua etmek. Ne güzel bir fikir. Bu aktiviteye hevesle katıldık. Gerçekten de güzel bir deneyimdi - en azından ilk dakika kadar, Jonathan Andi'nin notasına uymadığını ve uyumsuz olduğumuzu anlayana kadar. Hüsrana uğradı ve üzüldü ve kısa sürede ses çıkarmayı bıraktı, bunalıma girdi çünkü akortsuz seslerimizin dünyaya yardımcı olmadığına inanıyordu. Andi, çok empatik davranarak Jonathan'ın enerjisini topladı ve ses çıkarmayı bıraktı, utandı ve üzüldü. İkimiz de meditasyona oturduk, gezegene barış enerjisini yansıtmaya çalıştık ama bu zordu. İkimiz de bir an için yeniden yaralı şarkıcı olmuştuk!

Sonra, meditasyonumuz sırasında Shamael, Jonathan'a "Ayarsız Melek" hikayesini anlattı. Jonathan gözlerini tekrar açıp Andi'ye baktığında, ne kadar yanlış ve yargılayıcı olduğunu fark etti. Andi merhametiyle Jonathan'ı affetti ve merhametiyle Jonathan kendini bağışlayabildi. Andi'nin sesi o sırada akortsuz olsa da, sesinde yarattığı sevginin olağanüstü olduğunu biliyordu. Bu kitaptaki her ses alıştırmasının konusu budur: aşk! Bu niyet ve titreşimle ilgilidir ve kesinlikle yetenekli ve güzel bir sese sahip olmanın gerekliliği ile ilgili değildir. Kabullenmek ve yargılamamakla ilgili.

Bu hikayeyi daha önce hiç herkese açık olarak paylaşmadık, ancak faydalı bulacağınıza inanıyoruz. Profesyonel şarkıcılık kariyeri yapanlar ve bu egzersiz sırasında semavi armonileri yakalayabilenler için sizleri selamlıyoruz. Yapamayanlar için de "Akortsuz Melek" hikayesini sevgi ve kabulle akıllara getirmenizi rica ediyoruz. Bu arada, Jonathan bu hikayeyi alıp anlamını anladıktan sonra, Andi ile birlikte gitgide daha uyumlu şarkı söylemeye başladılar. Şimdi, sık sık birlikte şarkı söylüyoruz.

BÜYÜK ÖLÇEKTEN SES SES

Mantra alıştırması olarak Ünlülerde ton kullanmanın bir varyasyonu, çakraları seslendirmek için büyük bir ölçek kullanmayı içerir. Eşleşen perdenizi bulduktan sonra, C anahtarında bir diyatonik skala kullanabilirsiniz. Başka bir deyişle, ilk çakra için C notası, ikinci çakra için D, üçüncü çakra için E, F notası ile başlarsınız. dördüncü çakra için, G beşinci çakra için, A altıncı çakra için ve B yedinci çakra için. Bunlar piyanodaki beyaz notalardır, C notasından başlayarak piyanoda nota nota devam eder.



İNCİR. 9.1. C notası ile başlayan piyanonun beyaz notaları

Müzik bilgisi veya yeteneği olmadığını iddia eden ve bunu zor bulanlar için endişelenmeyin. Filmdeki eski "Do, re, mi, fa, sol, la, ti, do" ölçeğini kullanmayı deneyin*Müziğin sesi*. "Doe, a geyik, dişi geyik" şarkısını hatırlıyor musunuz? Hepimiz hayatımızda büyük skalanın yedi basamağını çıkaran enstrümanların sesini sayısız kez duyduk, bu yüzden bu basit ve tanıdık bir gamdır, sonik hafızanıza yerleştirilmiştir. Yine de, burada kendilerini müzikal olarak meydan okuyanlar için bazı ipuçları var.

Birçoğu için, büyük ölçekte yukarı çıkmanın, çakralarda yankılanan sesi hissetme yeteneğini geliştirdiğini bulduk. Piyanodaki beyaz tuşlarla temsil edilen C-majör gam, özellikle evinde klavyesi olan kişiler için en kolay olanıdır. Ancak, C anahtarıyla başlamak zorunlu değildir. Özellikle birlikte yedi adım yukarı çıkabiliyorsanız, kendinizi rahat hissettiren herhangi bir notadan başlayabilirsiniz. Bu majör diziden farklı bir dizi kullanarak birlikte ses çıkarabileceğiniz ortaya çıktıysa, bu da sorun değil.

Jonathan, çakraları rezonansa sokmak için sesi kullanmanın farklı sistemlerini ilk kez araştırmaya başladığında, çeşitli uygulayıcılar tarafından kullanılan birçok farklı müzik gamı buldu. Bu nedenle, küçük bir artırılmış düzleştirilmiş yedinci ölçek kullanıyorsanız (şimdi sadece bir isim uyduruyoruz) veya her neyse, bu tamamen iyi. Önemli olan, birlikte yankılanmanız ve bu deneyimin tadını birlikte çıkarmanızdır. Müzik ölçeği değil, gerçek odak budur.

MONOTONUN BÜYÜSÜ

Daha önce de belirtildiği gibi, sesli harfleri sesli harflerle yaptığınız gibi monoton olarak söylerseniz sorun olmaz.*bija*mantralar. Aslında, yeni başlayanlar için bu tercih edilir. Monoton, bir notayı kullanmak anlamına gelir, yani her bir farklı sesli harfi seslendirirken her çakra için aynı notayı kullanmaktır. Bu iyi çalışıyor. Aslında, (inanılmaz müzik bilgisi ve yeteneği olan) tüm çakralar için tek bir nota kullanmayı bir üst seviyeye çıkmaktan daha etkili bulan insanlar var. Niye ya? Muhtemelen bununla ilgisi var

harmonikler.

Harmonikler, tonun dokusunu oluşturan seslerin içindeki seslerdir. Aslında sesin tınısını veya ton rengini oluşturan bileşenlerdir. Tıpkı güneş ışığına tutulan bir prizmanın gökkuşağının renklerini göstermesi gibi, harmonikler de sesin renkleri olarak adlandırılabilir. Her sesli harfin farklı bir vurgulanmış harmonikleri ("formantlar" olarak adlandırılır) vardır. Bu harmonikler, siz sesli harfleri söylerken perdede yükselir. Harmoniklerdeki değişiklikleri duyamayabilirsiniz, ancak ince bir seviyede onlar meydana geliyor ve çakralarınızı etkiliyor. Bu nedenle, Ünlüleri Mantra olarak tek bir nota üzerinde yapmak işe yarar. Harmonikler hakkında daha fazla bilgi isteyenler için Jonathan'ın kitabına başvuruyoruz.*İyileştirici Sesler: Armoniklerin Gücü*.

ÇAKRALARIN SESLENMESİNİN FARKLI YÖNTEMLERİ

Şimdi size kök çakradan başlayıp taç çakraya kadar yedi çakrayı seslendirmek için birkaç farklı yöntem sunduk. İşte yöntemlerin bir incelemesi:

- 6. bölümde sunulduğu gibi ünlüleri en derin notadan en yüksek notaya doğru söyleyin.
- C'den D'ye, E'den F'ye, G'den A'dan B'ye giden C-majör ölçeğini kullanarak sesli harfleri seslendirin.
- İstediğiniz notadan başlayarak yedi notalı büyük bir ölçek kullanarak sesli harfleri seslendirin.
- Ünlüleri, rahat bulduğunuz nota ölçeği veya kombinasyonu ile seslendirin.
- Ünlüleri tek bir nota üzerinde söyleyin, monoton şarkı söyleyin (her sesli harf için aynı nota) ve birbirinin perdesini eşleştirin.
- Ünlüleri tek bir nota üzerinde, monoton (her sesli harf için aynı nota) söyleyerek ve birbirinin perdesiyle eşleşmeden seslendirin.

Bunlar deneyebileceğiniz altı varyasyon. Onlarla deney yapın ve sürecin tadını çıkarın. Bu çeşitlemelerle herkes çalışabilir, size sağır olduğunuz söylenen yaralı şarkıcılarınız bile. Bu arada, bu kavrama inanmıyoruz; kimse sağır değildir. Herkes melodide şarkı söylemeyi veya notaları eşleştirmeyi öğrenebilir. Çoğumuzun psişemize yerleşmiş güçlü inanç sistemleri vardır.

bizi şarkı söyleyemeyeceğimize ikna ettiler. Bu inançlar, yol boyunca aldığımız yanlış mesajlardır ve bir kez onları bırakabilirsek, tıkanıklıklar dağılmaya başlar ve tonlama yeteneğimizi ve sesimizin gerçek gücünü hissetmeye başlarız.

Uygulama ve deneyim yoluyla, bu olumsuz düşünce biçimlerinin çözüldüğüne ve bu çözülmeyle birlikte sesi iyileştirici ve dönüştürücü bir araç olarak kullanmanın kendi kendine güçlenmesini sağladığına inanıyoruz. En önemli şey, hangi sesi çıkarırsanız çıkarın, niyetiniz ve birbirinizi sevgiyle kabul etmenizdir. Bu noktayı yeterince vurgulayamayız. Siz ve eşiniz birbirinizin notunu eşleştiremeseniz bile (veya en azından notla eşleşmediğinize inansanız), bunun bir önemi yok.

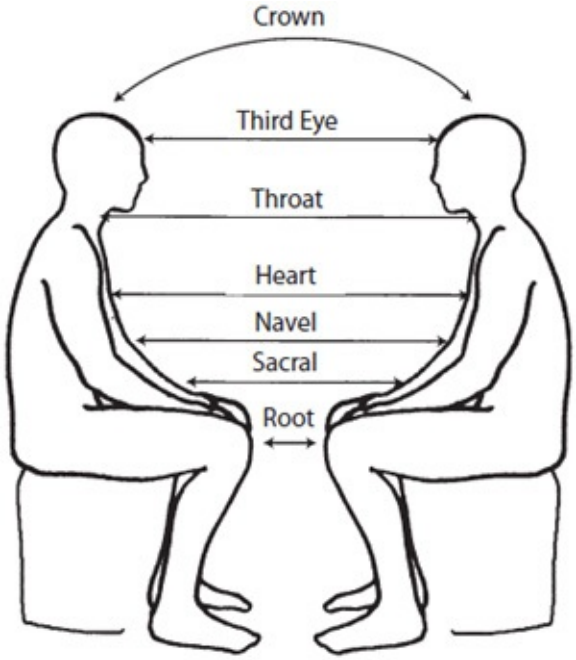
Unutmayın, bu "Sıklık + Amaç = İyileşme". Ve
“Görselleştirme + Seslendirme = Tezahür.”

Bir sesli harf yapıyorsanız ve niyetinizi bir çakraya odaklıyorsanız, bu yeterlidir. Tek gereken bu. Bu kadar basit. Önerilen altı yöntemden herhangi birini kullanarak bu alıştırmayı yapmak ilginç ve eğlenceli olabilir. Bazılarınızın bir C akort çatalı alacağını ve ikinci yöntemi kullanarak birlikte rezonansa başlayacağınızı ve diğerlerinin kendi titreşim perdenizi bulup seçtiğiniz yöntemi kullanarak birlikte rezonansa gireceğini biliyoruz. Eşinizle bir ton çalarken kendinizi rahat ve rahat hissedin. Partner alıştırması ile Ünlüleri Mantralar olarak yapmak için gereken tek şey bu.

AMAÇ VE KONUM

Partner alıştırması ile Ünlülerin Mantralar olarak nasıl yapılacağına dair talimatları vermeden önce, bunun için bazı odaklanmış amaçlar önermek istiyoruz. Temel olarak, siz ve eşiniz çakralarınızı birlikte çalacak ve rezonans edeceksiniz. Bu, ikiniz arasında titreşimli bir eşleşme frekansı (sempatik rezonans olarak adlandırılır) yaratır. Bu rezonans bedenlerinizi, zihinlerinizi ve ruhlarınızı uyumlu hale getirmeye başlar.

Genellikle bu egzersizi karşılıklı koltuklarda rahatça otururken yaparız. Dizlerimiz neredeyse birbirine değecek şekilde genellikle birbirimizden sadece birkaç santim uzaktayız. Bunu yan yana oturarak veya sırtlarınız birbirine dayayarak da yapabilirsiniz, ancak ideal yol mümkünse birbirinizle yüzleşmektir. Bu egzersizi yapmak için pozisyonların bile birçok çeşidi vardır.



İNCİR. 9.2. Çakralarınızdan enerjiyi yansıtmak

O kadar çeşitli duruşlar var ki, tavsiyemiz en rahat hissettiren şeyi yapmak. Sandalyelere oturabilir, yerde oturabilir veya yogiler ve öğrencileri tarafından kullanılan geleneksel nilüfer duruşunda oturabilirsiniz.

Bununla birlikte, bu egzersizleri mümkün olduğunca omurganız ile yapmanızı öneririz. Kambur olmak veya omurganızın bir şekilde çarpık olması, yalnızca doğal nefes (ve dolayısıyla ses) yollarını daraltmakla kalmaz, aynı zamanda omurgadaki enerji akışını da keser.

İLAVE GELİŞTİRME

Ünlüleri Mantra egzersizi olarak başka bir kişiyle yapmak, kasıtlı sesi yansıtırken birlikte ses çıkarmak, aranızda bir rezonans yaratacaksınız. - başka bir şey yapmadan. Bununla birlikte, egzersizi geliştirmenin bazı ek yolları şunlardır:

- Çakralarınızı dengeleme ve hizalama niyetinize odaklanırken, eşinizin çakralarını dengeleme ve hizalama niyetini de belirleyin.
- Bu niyete odaklanırken, çakralarınızdan partnerinizinkine (ve tersi) giden enerjiyi gözünüzde canlandırın. Enerjinizin, eşinizin çakralarını dengelemeye ve hizalamaya da yardımcı olduğunun ve sizi derin ve derin bir şekilde birbirine bağladığının farkında olun.

- Amaçlanan sesinize ve görselleştirmenize odaklanırken, yansıttığınız enerjiye takdir ve sevgi duygusunu ekleyin. Sevgi her çakradan yansıtılabilir ve birlikte çalıştığınız tantrik enerjiyi yükseltebilir.

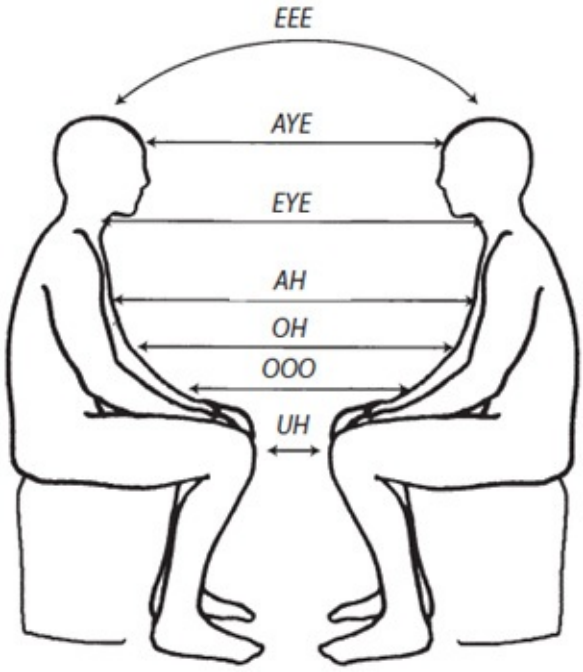
Her zaman olduğu gibi, kendi yarattığınız seslerle çalışırken onları rahatsız edilmeyeceğiniz rahat bir yerde yapmak önemlidir. Ek olarak, seslendirme öncesinde, sırasında ve sonrasında derin ve yavaş nefes almayı unutmayın. Ses verirken yumuşak ve rahat bir ses çıkardığınızdan ve sesinizi hiçbir şekilde zorlamadığınızdan emin olun. Etkili frekans kayması yaratmak için yüksek sesler çıkarmanın gerekli olmadığını unutmayın. Ayrıca egzersizden sonra sessizlik içinde olmayı unutmayın.

☒ *Partner Egzersizi ile Mantra Olarak Ünlüler*

İlk Çakra

ile birlikte başlayın*UH*ses ("huh" da olduğu gibi). Dikkatinizi, omurganızın tabanında bulunan ilk (veya kök) çakranıza odaklayın. Bu çakraya renk görselleştirmesi eklemek isterseniz kırmızı rengi kullanın. Bu sesi çıkarırken gözlerinizi kapatabilir veya daha iyisi partnerinizin gözlerinin içine bakabilirsiniz. Dikkatinizi gövdenizin en alt kısmına odaklayın ve sesin kök çakrada yankılandığını görselleştirmek için niyetinizi yansıtın.

Bu alanda titreşen ve yankılanan sesi hissedin. Bu alanla ilişkili enerji merkezinin de rezonansa girdiğinin ve kutsal sesle dengelendiğinin ve hizalandığının farkına varın. Bu dengeli enerjiyi kök çakranızdan partnerinizin kök çakrasına yansıtın. Bu enerjinin birbirinize vermesini ve alınmasını deneyimleyin. Bunu yap*UH7* kez birlikte ses verin.



İNCİR. 9.3. Sesli harfleri birbirine yansıtma

İkinci Çakra

Şimdi dikkatinizi göbeğin yaklaşık 3 inç altında bulunan ikinci (veya sakral) çakraya odaklayın. Bu çakranın ünlü sesi bir*OOO*ses ("siz" de olduğu gibi). Bu ses için görselleştirmenizi tamamlayacak bir renk turuncudur. tonlamaya başla*OOO*birlikte. Şimdi dikkatinizi ikinci çakranın alanına odaklayın ve sesi oraya yansıtın. Ses ikinci çakrada yankılanırken, bu enerji merkezini birinci çakra ile dengelenmiş ve hizalanmış olarak deneyimleyin. Bu dengeli enerjiyi sakral çakranızdan partnerinizin sakral çakrasına yansıtın. Bu enerjinin birbirinize vermesini ve alınmasını deneyimleyin. Bunu yap*OOO* 7 kez birlikte ses verin.

Üçüncü Çakra

Göbek çevresinde ve biraz üstünde bulunan üçüncü (veya göbek) çakranın sesi telaffuz edilir*AH* ("git" de olduğu gibi). Sarı, görselleştirmenizi tamamlayacaktır. Çok nazik ve yumuşak bir tonlamaya başlayın*AH*ses. Dikkatinizi göbek bölgesine odaklayın ve sesi oraya yansıtın. Ses bu alanda yankılanırken, bu enerji merkezinin diğer çakralarla dengelenmesini ve hizalanmasını deneyimleyin. Üçüncü çakranızdan dengeli enerjiyi partnerinizin üçüncü çakrasına yansıtın. Bu enerjinin birbirinize vermesini ve alınmasını deneyimleyin. Bunu yap*AH* 7 kez birlikte ses verin.

Dördüncü Çakra

Göğsün ortasında bulunan dördüncü (veya kalp) çakranın ünlü sesi,*AH*("baba" olarak). Bu sesi tamamlamak için bir renk eklemek isterseniz yeşil kullanın. Yumuşak ve nazik bir orta kademeyi birlikte tonlamaya başlayın*AH*ses ve dikkatinizi kalp çakrasına odaklarken sesi oraya yansıtın. Kalp merkezini sesle rezonans ederken, bu enerji merkezinin diğer çakralarla dengelenmesini ve hizalanmasını deneyimleyin. Kalp çakranızdan dengeli enerjiyi partnerinizin kalp çakrasına yansıtın. Bu enerjinin birbirinize vermesini ve alınmasını deneyimleyin. Bunu yap*AH*7 kez birlikte ses verin.

Beşinci Çakra

Beşinci (veya boğaz) çakranın ünlü sesi*GÖZ*("Ben"deki gibi). Bu sesi tamamlayacak bir renk gök mavisidir. Nazik bir şekilde tonlamaya başlayın*GÖZ*ve dikkatinizi boğaz çakranıza odaklarken sesi oraya yansıtın. Ses boğaz çakrasında yankılanırken, bu enerji merkezinin diğer çakralarla dengelenmesini ve hizalanmasını deneyimleyin. Boğaz merkezinizden dengeli enerjiyi partnerinizin boğaz merkezine yansıtın. Bu enerjinin birbirinize vermesini ve alınmasını deneyimleyin. Bunu yap*GÖZ*7 kez birlikte ses verin.

altıncı çakra

Altıncı çakranın (veya üçüncü gözün) ünlü sesi, alında, iki göz arasında ve biraz yukarısında bulunur.*evet*("demek" gibi). Bu sesle iyi çalışan bir renk indigodur. Yumuşak ve nazik bir tonlamaya başlayın*evet*. Partnerinizin gözlerinin içine bakın ve dikkatinizi bu çakraya odaklarken ve sesi o bölgeye yansıtırken, sesin üçüncü göze rezonans ettiğini ve bu enerji merkezini diğer çakralarınızla hizaladığını ve dengelediğini fark edin. Üçüncü gözünüzdeki dengeli enerjiyi partnerinizin üçüncü gözüne yansıtın. Bu enerjinin birbirinize vermesini ve alınmasını deneyimleyin. Bunu yap*evet*7 kez birlikte ses verin.

Yedinci Çakra

Başın tepesinde bulunan yedinci (veya taç) çakranın ünlü sesi,*EEE*ses ("ben" de olduğu gibi). Burada kullanılan bir renk mordur. Nazik bir şekilde tonlamaya başlayın*EEE*ses ve bunu yaparken, gözlerinizi kapatın ve bu sesi taç merkezinize yansıtın. Bu sesin taç çakrayı rezonansa soktuğunun, bu merkezi diğer enerji merkezleriyle dengeleyip hizaladığının farkına varın. Taç çakranızdan dengeli enerjiyi partnerinizin tacına yansıtın

çakra. Bu enerjinin birbirinize vermesini ve alınmasını deneyimleyin. Bunu yap*EEE* 7 kez birlikte ses verin.

Şimdi sessiz ol.

Bu alıştırmanın sondaj bölümünün tamamlanması yaklaşık 20 dakika sürer. Her zaman olduğu gibi, en çok frekans kaymasını yaratan sesten sonraki sessizlik zamanıdır. Egzersizden sonra şüphesiz baş dönmesi hissedeceksiniz. Bu deneyimden sonra, başka bir şey yapmadan önce sessizce oturmak için biraz zaman ayırmanızı (belki 10 dakika veya daha fazla) şiddetle tavsiye ederiz.

⊠⊠⊠

Bu alıştırma sırasında ve sonrasında ne yapacağınız, elbette, bu alıştırmayı birlikte yapmaktaki ilk amacınızın ne olduğuna bağlıdır. Partnerinizle derin bir bağ kuracağınızdan şüpheniz olmasın. Bu bağlantının nasıl tezahür ettiği size kalmış. Birbirinize karşı derin bir takdir ve sevgi halinde olabilirsiniz. (Sözlülerin ülkesine döndüğünüzde) daha önce deneyimlediğiniz her şeyi aşan derin, içten bir iletişime başlayabilirsiniz. Manevi alemleri birlikte keşfetmek isteyebilirsiniz. Amacınıza bağlıdır.

Bu alıştırmanın sonucunun aynı zamanda "ruh" dediğimiz şeye ve birlikte çalıştığınız rehberlik sistemlerine bağlı olduğunu kabul ediyoruz. Sesle çalışma deneyimimize dayanarak, sağlığınızı geliştirmek için ortak yaratıcı bir frekans değiştirme aracı olarak sesi kullanmaya başladığınızda ne olacağını asla bilemeyeceğinizi öneriyoruz. Sadece faydalı olacağını biliyoruz.

Bir partnerle tantrik sondajı, tören veya ritüel içerebilir ve hepimiz bunun için varız. Bu egzersizi yapacağınız her odayı bir tapınağa dönüştürebilirsiniz. Tütsü yakabilirsin. Rehberlerinizi, ruhlarınızı, meleklerinizi, tanrılarınızı ve kutsamalarınızı çağırabilirsiniz. Ritüel, alanı niyetle odaklamaya ve ayarlamaya yardımcı olur. Andi, özellikle, bu tür bir ritüel yapma konusunda uzmandır. Deneyimi dünya barışı gibi belirli bir amaca adamak veya bir Buda şefkatini çağırmak da oldukça hoş. Başlamadan önce bir niyet belirlemek faydalıdır ve deneyiminizi derinleştirebilir.

Bununla birlikte, kutsal sesli harfleri seslendirmeye başladığınızda, olağanüstü bir şey olur. Anlaşılması için deneyimlenmesi gerekir. Bazı tantrik uygulamalarda, kişi partneri ilahi bir varlık, gerçek bir tanrının somutlaşmışı olarak görselleştirir. Gerçekte, bu yeni bilinç seviyesine ulaştığınızda, daha yüksek bir frekansta titreşiyorsunuz.

Her deneyim benzersizdir. Aynı anda bir çift için olan şey, aynı çift için başka bir zamanda gerçekleşmeyebilir. Ses psikotropik olabilir ve zihin-

değiştirir, ancak aynı zamanda güvenlidir çünkü ses, bireyleri yalnızca ulaşmaya hazır oldukları bilinç düzeyine götürür. Sahip olduğunuz her ses deneyiminin ilahi bir şekilde yönlendirildiğine inanıyoruz.

Şimdi, ses deneyimleri hakkında bir uyarı sunmak önemlidir: Karşılaştırma yapmayın. Sadece hepimiz benzersiz titreşimli varlıklar değiliz, aynı zamanda hiç kimse tam olarak aynı şeyi deneyimlemez. Yaşadığınız her ses deneyimi zamana ve mekana bağlı olarak size özel olacaktır.

Bununla birlikte, bu alıştırmaları kullanan ve aslında benzer içsel deneyimler bildiren insanlardan raporlar aldığımızı belirtmek ilginçtir. Bazen insanlar aynı odada birlikteydiler. Bazen hem zaman hem de mekan olarak ayrılmışlardı, ancak çok benzer deneyimleri paylaştılar. Bu gerçekten de sesin gücünün ve özellikle ses tantrasının gücünün bir göstergesi olabilir. Çıkarımlar oldukça şaşırtıcı - bu seslerle ilişkili yalnızca belirli sesler ve rezonans tanrıları değil, aynı zamanda var olan ve deneyimlenebilecek belirli ve gerçek bilinç planları da var.

HİÇBİR ŞEY OLMADI

Atölyelerimizde her zaman çoğunluktan farklı bir içsel deneyime sahip olan ya da görünüşte olağandışı hiçbir şey deneyimlemeyen insanlar vardır. Tüm bu deneyimleri kabul ediyor ve onurlandırıyoruz. Sahip olduğunuz her ses deneyimi, bir sonraki kadar gerçek, geçerli ve ruhsal olarak gelişmektedir.

Bir zamanlar Şifa Sesleri atölyelerimizden birinde öğrenciyken, ünlü bir orkestranın yöneticisi olan sevimli bir insan, katılımcılar ruhsal fenomenlerle ilgili hikayelerini paylaşırken dinledi. Biri Tanrı'nın Gözü'nü gördü; bir diğeri vücudundan çıkarıldı ve göksel alemlere nakledildi. (Bu tür deneyimler bu atölyelerde nadir değildir.) Ama bu orkestra yönetmeni sadece dinledi, omuzlarını silkti ve “Hiçbir şey olmadı!” dedi.

Son olarak, ikinci günün sonunda, grubun bu adamın adını söylediği “Ruhun Şarkısı” adlı bir egzersiz yapması için bu adamı grubun ortasına koyduk. Egzersizin sonunda bu adam hemen gözlerini açtı, ayağa kalktı ve “Hiçbir şey olmadı! Ama atölye için teşekkürler. ayrılmak zorundayım." Ardından, biz atölyeyi tamamlayana kadar sonraki yarım saat boyunca kaldığı yakındaki bir süpürge dolabına girdi. Kapattıktan sonra süpürge dolabına gittik ve deneyimini işlemesine yardımcı olduk. Daha sonra, üst çakralarından gelen enerjiyi çakralarına getirmek için ses teknikleri kullanarak onu toprakladık.

Daha düşük çakralar, fiziksel bedeniyle daha uyumlu hissetmesine yardımcı olur. Bu onun eve güvenli bir şekilde sürmesini sağladı.

Bu hikayeyi anlatıyoruz çünkü bu, deneyimlerini başkalarıyla karşılaştıran birinin örneği. Bu adam için “Hiçbir şey olmadı!” ve yine de gerçekten bir şey oldu. O sadece neler olup bittiğinin farkında değildi ve belki de "ne olduğunu" asla öğrenemedi. Ancak bu, kendi deneyimlerinizi başkalarınınkiyle karşılaştırmamanın veya yargılamamanın öneminin bir örneğidir. Her insanda her zaman kendi bilinç düzeyinde bir şeyler olur.

Çoğu zaman, en iyi deneyimlerin, kendi ruhumuzun bize rehberlik etmesine izin verdiğimiz deneyimler olduğunu algılarız. Amacınıza ve niyetinize odaklanmanızı öneririz. Açık kalın ve bireysel olarak veya bir partnerle en yüksek ruhsal gelişiminiz için olacak deneyimi yaşamanıza izin verin.

Bir sonraki bölümde, sizi benzer bir yolculuğa çıkaracağız.*bija*mantralar. Hem heyecan verici hem de güçlü ve kaçırmak istemeyeceğiniz bir şey.

10
SESLENMEK*BİJA*SPARNER İLE

*ÇAKRA FREKANSLARI*EN ÖNEMLİ OLAN, bireysel olarak ve bir partnerle kendimizi daha iyi anlamak için ses yoluyla farkındalığımızı genişletmek. Ses yoluyla kendimizi daha derinden tanımakla çok ilgisi var. Yirmi dakika boyunca seste oturmak, en adanmış lotharioların bile dikkatini dağıtabilir, odaklarını ve bilinçlerini başka bir seviyeye kaydırıp değiştirebilir. Kendi yarattığı sesler kalp atış hızını, solunumu ve beyin dalgalarını yavaşlatır. Sinir sistemleriniz birbiriyle senkronize olarak kilitlenir ve birlikte rezonansa girmeye başlarsınız. Telepatiden geçmiş yaşamı hatırlamaya kadar her türlü fenomeni deneyimleyebilirsiniz. Sarhoş, taşlanmış veya mutlu hissedebilir ya da tek bir ilahi varlıkta birleşiyor gibi görünebilirsin. (Unutmayın, bunu yaşamıyorsanız karşılaştırma yapmayın: Hepimiz benzersiz titreşimli varlıklarız.) İkiniz arasında daha önce deneyimlediğiniz hiçbir şeye benzemeyen derin bir bağ hissedebilirsiniz. Bu yakınlık, ses egzersizleri ve çakra rezonansı aracılığıyla kurulan kalp bağlantısından gelir.

KENDİ TAPINAĞINIZI İNŞA ETMEK

Bazen ruh rehberleri olarak tezahür edebilen “içsel bilgeliğimizi” sıklıkla dinleriz. Şu anda, biz yazarken, özellikle bir rehber, eski bir Hint tantrik ustası (belirgin bir Yeni Delhi aksanıyla konuşuyor) diyor ki, "Onlara araçları ve malzemeleri verin - bir çekiç, tahta ve biraz çivi! Ama onlara evlerini nasıl yapacaklarını söyleme. Buna kendileri karar vermeliler. Kat planlarını ve planları unutun. Bunlar hazır olduklarında gelecekler.”

Bu nedenle, bu kitap boyunca size araçları ve materyali, sıklığı ve amacı, seslendirmeyi ve görselleştirmeyi veriyoruz. Birçok olası sonucu öneriyoruz. Yukarıdaki çekiç, tahta ve çivi kullanma örneğiyle, öğrettiğimiz ses aletlerini kullanma metaforunu önerebiliriz.

kutsal bir şifa yeri ya da belki kendiniz için bir adanmışlık tapınağı yaratmak için. Ama kim bilir, sonunda bir tekne ya da uçak inşa edebilirsiniz. Ya da belki bir roket - gökyüzü (ve evren) sınırdır.

Bu egzersizler sırasında bir partnerle birlikte hayal gücünüzü kullanmanızı rica ediyoruz. Sesin enerjisine o kadar güveniyoruz ki, niyetle birleşen sesin sizi ve eşinizi size ve ilişkinize en fazla fayda sağlayacak yerlere götüreceğini biliyoruz. Hatırlayacağınız gibi, amacınızı keşfetmeye bir bölüm ayırdık. Bu, sizi açmanıza ve bilinç sınırlarınızı genişletmenize yardımcı olmak içindi, böylece kim olduğunuz ve neler yapabileceğiniz konusunda sahip olabileceğiniz sınırlamalar ve beklentiler daha net hale getirilebilir ve daha kolay anlaşılır hale getirilebilir.

*Çakra Frekansları*artan yakınlık yoluyla öz farkındalığı genişletmek ve seçenekleri geliştirmekle ilgilidir. Daha gençken, seçme özgürlüğü fikriniz, elinizi kurabiye kavanozuna sokmak ve kavrayan parmaklarınıza sığabilecek kadar çok çikolatalı kurabiye almak olabilirdi. Ama büyüdükçe, seçme özgürlüğü fikriniz muhtemelen değişti. Belki şimdi, kurabiye kavanozuna ulaşma fırsatı verildiğinde, sadece bir kurabiye alabilirsin. Onu yerken, tat alma duyularınız tatlı çikolata parçacıklı hissinin tadını çıkarırken, o kurabiyede bulunan kaloriler veya karbonhidratlar üzerinde de meditasyon yapabilirsiniz. Belki şimdi, bu kitabı okurken, kendi içinizde ve başkalarında benimsemek istediğiniz olumlu nitelikleri ve bununla ilgili sorumluluğunuz üzerinde kafa yoruyor olabilirsiniz.

İster kendinizle ister başka biriyle yakın bir ilişki geliştirirken göz önünde bulundurulması gereken önemli nitelikler şefkat, nezaket, açık ve dürüst iletişim, güven, kendini sevme ve kendini kabul etmedir. Bununla birlikte, eğitimli bir psikoterapist olarak Andi, birçok insanın bu güzel ve sevgi dolu nitelikleri gerçekten birleştirmesiyle ilgili zorlukların ve zorlukların fazlasıyla farkındadır. Genellikle çocuklar olarak, yetişkinliğe doğru büyüdükçe bizi olumsuz yönde etkileyebilecek derin travmalar yaşarız. Bu canlandırıcı ve olumlu nitelikleri deneyimleyebilmemiz için bu içsel çocuk duygusal yaralarının iyileşmesi gerekir.

İÇ ÇOCUĞU İYİLEŞTİRMEK

"Yaralı iç çocuk" kavramı, modern hümanist ve kişiötesi psikolojinin temel dayanağıdır. Konsept basit: Çocuklar olarak travmatik bir durum yaşıyoruz; travma o kadar şiddetli olabilir ki eninde sonunda bizimle kalır

bilinçaltımızda barınmak. Örneğin, üç yaşındayken bir arı tarafından sokulmuş olabiliriz ve o andan itibaren ne zaman bir arı görsek korkuyu deneyimleyebiliriz. Yetişkinler olarak, bal için bir nefret bile geliştirebiliriz ve kim bilir, belki de her türden böcekler içimizde korku uyandırır. Bu duygulara tam olarak neden sahip olduğumuzu bilmiyoruz çünkü yetişkinler olarak travmayı bilinçli olarak hatırlamıyoruz.

Çocukluğunda bir arı tarafından sokulan herkes, görünüşte küçük bir olay yüzünden arıdan korkan bir yetişkine dönüşmeyecektir. Aslında, çok azı olabilir. Ancak bir çocuk, çocukluğu boyunca sürekli olarak arılar tarafından sokulursa, bir yetişkin olarak işlevsiz davranışlarda kendini gösteren arılara karşı olumsuz bir tepki gösterme olasılığı önemli ölçüde artar.

Arı sokması örneğini basitleştirme olarak kullanıyoruz. Elbette, çocukken bizi duygusal olarak yaralayabilen sayısız deneyim var, pek çok düzeyde istismar – fiziksel, duygusal, zihinsel ve hatta ruhsal. Yaşadığımız her deneyimin bir ürünü olduğumuz için, yaşlandıkça bu duygusal yaraları bilinçaltımızda da taşırız. Yetişkinlerdeki işlevsiz davranışlarımız genellikle bu içsel çocuk yaralarından kaynaklanır.

Bu yaraları iyileştirmek için bilinçli olarak sorunları ele almalıyız. Elbette, Freud, Jung, Reich, Pearls, Rogers ve daha pek çoğu gibi çığır açan psikologların izniyle var olan çok sayıda farklı terapi var.

Bu duygusal yaraları iyileştirebilmek sadece terapiyle değil, sevgi dolu ilişkilerle de mümkündür. Andi'nin en sevdiği alıntılardan biri, "Doğanın doğal terapi biçimi sevgi dolu bir ilişkidir" diyen ünlü psikolog Eric Fromm'dandır.

Jonathan, karşılaştığı en güçlü terapinin sesle ilgili olduğunu kabul ediyor. Bir deneyim, kendini affetmek için sesi kullanmak, yaralı "iç çocuğuna" şefkat ve sevgi dolu şefkat salmaktı. Bu, önce travmatik bir sorunun bilinçli farkındalığı ve yaşadığı acının kabulüyle oldu. Daha sonra, bu özel yarayı serbest bırakmak için sesin gücüyle birlikte niyetin gücünü kullandı. Bu deneyimi, kendine, yetişkin Jonathan'a besleme ve sevgi vererek sonlandırdı.

Jonathan için bu, önce içindeki yaralı çocuk olan küçük Johnny'ye karşı şefkat yaratarak kendine karşı şefkat yaratmayı öğrenmekle ilgiliydi. Bunu, daha önceki bir bölümde tarif ettiğimiz bir alıştırma ile yaptı.

kalp sesini tonlamak*AH*kalp çakrasının sevgi dolu şefkat ve şefkatinin niyetini ve enerjisini “iç çocuğuna” yansıtırken.

ŞEFKÂT

Derin yaraları iyileştirmekle ilgili bu bilgileri paylaşıyoruz çünkü şefkatin önemini ifade etmenin zamanı geldi. şefkat nedir? Her birimiz için farklı bir anlama gelebilir: kendini sevme, koşulsuz sevgi, empati, yargılamama, tüm canlıları iyileştirme, nezaket. Çok farklı olası anlamlar var. Fransız şair Charles Peguy, "Bütün yaşam şefkatten gelir" dedi. Şefkatin önemi, iyileşmemiz ve kendimizi insan olarak kim olduğumuzun tamlığıyla deneyimlememiz için çok önemlidir.

George Lucas, ilk "prequel"inin yayınlanmasından hemen önce büyük bir dergiye röportaj verdi.*Yıldız Savaşları*film. Aydınlık Taraf (Jedi Şövalyeleri) ve Karanlık Taraf (Sith) arasındaki farkı anlatıyordu. Söylediklerini başka bir deyişle, şöyle bir şeydi: Jedi şefkatle çalışır, Sithler açgözlülük kullanır. İlk başta bu açıklamaya çok şaşırdık. Merhamet karşıtlığının açgözlülük olabileceğini hiç düşünmemiştik, ama üzerinde daha fazla düşündükçe, şefkat kavramını birçok insan için anlamanın zor olduğunu, ancak insanlar açgözlülüğün ne olduğunu biliyorlar.

Açgözlülük, ihtiyacınız olandan daha fazla “mal” almaktır. Bencilliktir, bencillik değil. Korkudan hareket ediyor çünkü yeterince sahip olmadığınızdan korkmadıkça neden ihtiyacınızdan fazlasını isteyesiniz? Açgözlülük mevcut olduğunda, insanlar genellikle incinir çünkü açgözlü kişi istediğini elde etmek için çoğu zaman büyük çaba harcar.

Birçok insan korkunun sevginin zıt enerjisi olduğuna inanır ve biz de aynı fikirdeyiz. Bizim bakış açımıza göre, bu gezegendeki hastalıkların çoğundan korku sorumludur – ister kendilerini birbirinden ayırmak için duvarlar inşa eden insanlar olsun; kendilerini savunmak veya başka birine saldırmak için silah satın almak; veya para, gerekli malzeme veya yiyecek stoklamak (büyük ihtiyaç zamanlarında paylaşmak yerine). Devam edebiliriz, ama anlayacağınıza inanıyoruz.

Korku, hepimizin içindeki yaralı çocukları ortaya çıkarır. Sevgi, birbirimize vermemize ve hizmet etmemize izin veren büyük şifacıdır. Bizim bakış açımıza göre, gezegende tezahür ettirilecek en önemli tek bileşen olabilir. Yaralı iç çocuklarımızı iyileştirir ve birbirine bağlılığı fark etmemize yardımcı olur.

her şey arasında. Merhamet, birbirimize karşı nazik olmamızı sağlayan bilincin birliğine izin verir. Kutsal Dalai Lama, konuşmalarından birinde, "Birbirinize karşı nazik olun" dedi. Bu basit sözler bizde kaldı ve üzerimizde derin bir etki yarattı.

Bazı yerli inançlarda, yedi kuşak boyunca bu etkinliğin yansımalarını düşünmeden bir etkinlik yapılmaz. Örneğin, soğuk gecelerde sizin için yakacak odun sağlamak yerine, ağacın uzun yıllar boyunca başkaları için faydalı olabileceğini biliyorsanız, bir ağacı kesmezsiniz. Açgözlülükle - şefkatin tersi - kesinlikle ağacı kesiyorsunuz. Aslında istediğiniz kadar ağaç kesiyorsunuz çünkü düşünceleriniz kendinizden başka kimseyi değil, üşümekten korktuğunuz ve sıcak bir ateş istediğiniz için.

Eğer dünya bir olabilseydi, hepimizin sadece birer birey olduğumuza inanmak yerine (bazen sizin “Tanrınız”a karşı benim “Tanrım” ile bir araya gelerek) birliğimizi Tanrı/Tanrıça'nın ilahi bir kıvılcımı olarak idrak edebilseydik, bu gezegeni değiştirirdi. Andrew Harvey'in kitabında*gece yarısı güneşi*(Jeremy P. Tarcher, 2002), merhum Benediktin keşişi ve mistik Peder Bede Griffiths'ten alıntı yapar: “Mozart senfonisinde notalar karıştırılmaz; her bir nota ve her karmaşık uyum değişimi orada, ayrı ayrı, ama yine de bir anda içerilmiş durumda. ” Hepimiz gerçekten yaşam ağına bağlıyız ve bağlıyız.

Sesi kullanarak şefkat üretme niyetiyle birlikte çalışarak başlayalım. Kendinizi kabul etme, koşulsuz sevgi, takdir, nezaket ve şefkat enerjisine, önce kendinize, sonra başkalarına karşı açtığınızda, bunun hayatınızı yönlendirme şeklinizi etkileyeceğini garanti edebiliriz. Şüphesiz, ortaklık içinde kendinizi yönetme şeklinizi etkileyecektir. Gerçekçi olarak, söylemenin yapmaktan daha kolay olduğunu biliyoruz, ancak ses kullanımıyla geliştirdiğiniz yeni becerilerle bu mümkün.

BAZI İPUÇLARI*BİJA*MANTRALAR

Bu bölümdeki alıştırmamıza dönerken -*bija*bir partnerle mantralar - şefkat ve sesin gücü konusundaki farkındalığınızı teşvik ettiğimize inanıyoruz. Bu alıştırmaya başladığımızda*bija*mantralar, bir partnerle seslendirmeye başlamanızı, mantraları tek bir notada tonlayarak, monoton bir şekilde zikrederek, her biri için aynı notayı kullanarak başlamanızı önereceğiz.*bija* mantradır ve birbirinin perdesiyle eşleşmesi gerekmez. Yine, bu, çakralarınızı ve eşinizin çakralarını dengeleyecek basit, etkili bir egzersizdir.

Ses açısından daha maceracı olanlarınız için, işte size bazı

seslendirme için alternatif yöntemler*bija*bir partnerle mantralar. Ünlüleri seslendirmenin farklı yollarını önerirken sunduğumuz yöntemlerle aynı yöntemlerdir:

- ses*bija*tek bir notadaki mantralar, monoton bir şekilde ilahiler, her biri için aynı nota*bija*mantradır ve birbirinin perdesiyle eşleşmesi gerekmez.
- ses*bija*Rahat bulduğunuz notaların ölçeği veya kombinasyonu ne olursa olsun mantralar.
- ses*bija*C'den D'ye, E'den F'ye, G'den A'dan B'ye giden C-majör ölçeğini kullanan mantralar.
- ses*bija*mantralar, istediğiniz notadan başlayarak yedi notalı büyük bir ölçek kullanarak.
- ses*bija*en derin notunuzdan en yüksek notunuza kadar mantralar.

Lütfen "Sıklık + Niyet = İyileştirme" ve "Seslendirme + Görselleştirme = Tezahür"ün önemine dikkat edin.

Çok güçlü oldukları için bu formülleri yeterince tekrar edemeyiz. Lütfen onları hatırla. Lütfen bu egzersizi yaparken eğlenmeyi de unutmayın. İncil'de "neşeli" bir ses çıkarman gerektiğini söylüyor, bu yüzden lütfen olabildiğince rahat ve rahat ol. Size ve eşinize egzersizde yardımcı olacaktır.

ORTAK ALIŞTIRMASI İÇİN HAZIRLIK

Her zaman olduğu gibi, sırtınız düz, rahat bir pozisyonda oturun. Bunu rahatsız edilmeyeceğiniz bir yerde yapın. Daha önce önerildiği gibi, çok sayıda duruş mevcut olsa da, yüz yüze oturmak çok işe yarıyor. Bir öneri daha ekliyoruz: Kendinizi veya eşinizin sesini yargılamayın.

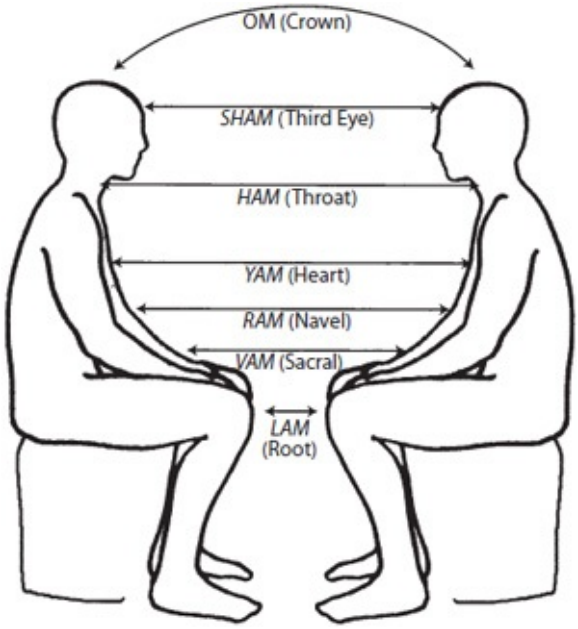
7. bölümden hatırlayabileceğiniz gibi, her birinin başındaki sessiz harfi uzatmanızı önerdik.*bija*mantra. Bu çekirdek heceleri söylediğimizde, sesin en az üçte biri (hatta bazen nefesimizin ve dolayısıyla sesin yarısı) bu ilk ünsüzün yaratılmasına ayrılır. İle*KUZU*örneğin, tüm sözcüğün söylenmesi sekiz saniye sürüyorsa, bu saniyelerin üç veya dördü*LLLL*Ses, kalan dört saniye arasında eşit olarak bölünürken*AH*ve*AA*sesler. Fonetik olarak yapacak olsaydık

telaffuzunu yaz, şöyle bir şey olurdu*LLLLLLLL-AAAH-MMMM*.

Bu özel egzersiz için dikkatinizi önce sese ve çakraya odaklamanızı istiyoruz. Ardından, biraz pratik yaptıktan sonra, isterseniz bir renk veya görselleştirme ekleyebilirsiniz.

☒ *Partner Egzersiziyle Bija Mantraları*

Lütfen birkaç derin nefes alarak başlayın, ihtiyacınız olmayan her şeyi iç çekerek bırakın. Şimdi, merkezlendiğinizi hissetmeye başladığınızda, bir dakikanızı ayırın ve düşüncelerinizi odaklayın ve niyetinizi belirleyin. Bunu sessizce veya yüksek sesle, hangisi daha rahat hissediyorsa onu yapabilirsiniz.



*İNCİR. 10.1. seslendirmek*bija*bir partnerle mantralar*

Birinci*bija*

İlk (veya kök) çakra ve mantra ile başlıyoruz.*KUZU*. Mantrayı şöyle seslendirin*LLLLLLL-AAAH-MMM*, rahat bir adım kullanarak. Dikkatinizi omurganızın tabanında bulunan kök çakraya odaklayın. Bu sesi çıkarırken gözlerinizi kapatabilir veya daha iyisi partnerinizin gözlerinin içine bakabilirsiniz. Bu bölgede titreşen sesi hissedin. Bu alanla ilişkili enerji merkezinin de rezonansa girdiğinin, dengelendiğinin ve hizalandığının farkına varın. Kök çakranızdan gelen bu dengeli enerjiyi partnerinizin kök çakrasına yansıtın ve birbirinizin kök çakrasından dengeli enerjinin verilmesini ve alınmasını deneyimlemenize izin verin. ses*KUZU*mantra birlikte 7 kez.

İkinci*bija*

Şimdi dikkatinizi göbeğin yaklaşık 3 inç altında bulunan ikinci (veya sakral) çakraya odaklayın. bu*bija*bunun için mantra*VAM*, telaffuz*VVVVVV-AAAH-MMMM*. ses vermeye başla *VAM*rahat bir sahada. Şimdi dikkatinizi ikinci çakranın alanına odaklayın ve

sesi oraya yansıt. Ses ikinci çakrada yankılanırken, bu enerji merkezinin dengelendiğini ve hizalandığını deneyimleyin. Bu dengeli enerjiyi sakral çakranızdan partnerinizin sakral çakrasına yansıtın ve birbirinizin sakral çakrasından dengeli enerjinin verilmesini ve alınmasını deneyimlemenize izin verin. ses *VAM* mantra birlikte 7 kez.

Üçüncü *bija*

bu *bija* göbek çevresinde bulunan üçüncü (veya göbek) çakra için mantra *Veri deposu*. Çok nazik ve yumuşak bir tonlamaya başlayın *Veri deposu* telaffuz *RRRRRRRRAAAH-MMMM*. Dikkatinizi göbek bölgesine odaklayın ve sesi oraya yansıtın. Ses bu alanda yankılanırken, bu enerji merkezinin diğer çakralarla dengelenmesini ve hizalanmasını deneyimleyin. Çakranızdan gelen dengeli enerjiyi partnerinizin çakrasına yansıtın, birbirinizin üçüncü çakrasından dengeli enerjinin verilmesini ve alınmasını deneyimlemenize izin verin. ses *Veri deposu* mantra birlikte 7 kez.

Dördüncü *bija*

bu *bija* Göğsünüzün ortasında bulunan dördüncü (veya kalp) çakranın mantrası *TATLI PATATES*. Daha önce de belirtildiği gibi, bir eklemeyi en kolay buluyoruz. *EEE* Y'yi uzatmak için Y'den önce ses, böylece telaffuz *EEEEE-YAAH-MMMM*. Bunu, kullanmakta olduğunuz aynı rahat şekilde tonlamaya başlayın. Dikkatinizi kalp çakrasına odaklayın ve sesi oraya yansıtın. Kalp merkezini sesle rezonans ederken, bu enerji merkezinin diğer çakralarla dengelenmesini ve hizalanmasını deneyimleyin. Kalp çakranızdan dengeli enerjiyi partnerinizin kalp çakrasına yansıtın ve birbirinizin kalp çakrasından dengeli enerjinin verilmesini ve alınmasını deneyimlemenize izin verin. ses *TATLI PATATES* mantra birlikte 7 kez.

Beşinci *bija*

Şimdi dikkatinizi boğazda bulunan beşinci (veya boğaz) çakranıza odaklayın. bu *bija* bu çakra için mantra *JAMBON*. (Şiir ile ilgili bölümde bahsettiğimiz gibi *bija* mantraları tek tek incelediğimizde, çok yumuşak bir şekilde seslendirilen bir H aspirasyonu olmadıkça uzun bir H sesi çıkarmanın bazen zor olduğunu gördük. *HHH* neredeyse ilk nefeste sürüyor ve sonra daha yüksek sesle çıkıyor.) Belirgindir. *HHHHHHH-AAAHMMMM.* tonlamaya başla *JAMBON* mantra ve dikkatinizi boğaz çakrasına odaklayın, sesi oraya yansıtın. Ses boğaz çakrasında yankılanırken, bu enerji merkezinin diğer çakralarla dengelenmesini ve hizalanmasını deneyimleyin. Boğaz çakranızdan dengeli enerjiyi partnerinizin boğaz çakrasına yansıtın ve birbirinizin beşinci çakrasından dengeli enerjinin verilmesini ve alınmasını deneyimlemenize izin verin. ses *JAMBON* mantra birlikte 7 kez.

Altıncı *bija*

Şimdi dikkatinizi, alnın ortasında, iki göz arasında ve biraz yukarısında bulunan, genellikle üçüncü göz olarak adlandırılan altıncı çakraya odaklayın. bu *bija* bu çakra için mantra *ŞAM*, telaffuz *SSSSHHH-AAAH-MMMM*. Bu alıştırma boyunca kullandığınız aynı rahat notayı tonlamaya başlayın. Mümkünse bu sesi çıkarırken eşinizin gözlerinin içine bakın. Şimdi dikkatinizi bu çakraya odaklayın ve sesi o bölgeye yansıtın. Ses üçüncü göze rezonansa girerken, bu enerji merkezinin diğer çakralarınızla hizalandığını ve dengelendiğini deneyimleyin. Üçüncü gözünüzden gelen dengeli enerjiyi eşinizin üçüncü gözüne yansıtın ve birbirinizin üçüncü gözünden dengeli enerjinin verilmesini ve alınmasını deneyimlemenize izin verin. Bunu yap *ŞAM* 7 kez birlikte ses verin.

Yedinci *bija*

bu *bija* Başın tepesinde bulunan yedinci (veya taç) çakra için mantra *HAKKINDA*. Bu alıştırmada kullanmak için, basitçe telaffuz ediyoruz *OOOOOHHH-MMMM*. tonlamaya başla *HAKKINDA* mantra rahat bir sesle. Mümkünse partnerinizin gözlerinin içine bakın. Dikkatinizi taç merkezinize odaklayın ve sesi oraya yansıtmaya başlayın. Ses taç çakrada yankılanırken, bu enerji merkezinin diğer çakralarla dengelenmesini ve hizalanmasını deneyimleyin. Taç çakranızdan dengeli enerjiyi eşinizin taç çakrasına yansıtın ve birbirinizin taç çakrasından dengeli enerjinin verilmesini ve alınmasını deneyimlemenize izin verin. zikretmek *HAKKINDA* 7 kez birlikte ses verin.

Şimdi sessiz ol.

⊠⊠⊠

Yirmi dakikalık seslendirmeden sonra, siz ve eşiniz sersemlemiş ve titreşimsel olarak uyumlanmış olabilirsiniz. Bu neşeli, keyifli meditasyon halinde oturun ve bu deneyimin tadını çıkarın.

Enerji omurganızdan başınıza ve yukarıya doğru hareket ederken, çakralarınızı seslendiriyor, rezonans ediyor ve dengeliyorsunuz. Kendinize bu meditasyon için en az on dakika izin verin ve ardından, karşılıklı gelişiminizin bu belirli anında en yüksek amacınız için olan deneyim veya aktiviteyi yaşamak için ne kadar isterseniz, sessizce kalın. Bu tonlama uygulamasına eşlik eden faydalardan tam olarak yararlanmak için kendinize yeterli zaman tanıyın.

BÖLÜM IV

DİĞER UYGULAMALAR

11

TONLAMA SIRASINDA DUYGUSAL KARŞILIK

BUGÜNE KADAR DİKKAT MERKEZİMİZ, Mantralar gibi Sesli Harfler gibi ses alıştırmaları ve*bija*Hangi biçimde olursa olsun öz farkındalığı geliştirmek için kendimizi ve ortağımızı rezonansa sokmak için mantralar. IV. bölümde, zorluk yaşayan ilişkileri iyileştirmeye yardımcı olacak alternatif sesler de dahil olmak üzere, kendi yarattığınız sesi kullanmak için daha fazla öneri sunacağız.

Bazen görünüşte küçük bir şey duygusal bir kargaşayı tetikleyebilir. Kargaşanın üstesinden gelmenize yardımcı olacak araçlara sahip olmak yardımcı olabilir, özellikle de siz ve eşiniz uyumsuzluk içindeyken ve biriniz için en kolay şey bir tabak atmak, sesini yükseltmek veya evden fırtına gibi çıkmaksa.

EĞLENCE 101

Uyumsuz ilişki anlarınıza fayda sağlayabilecek ve yardımcı olabilecek bu ses stratejilerinden bahsetmeden önce, size 2. bölümde tartışılan ses fenomeni olan sürüklenmeyi hatırlatmak istiyoruz. bir kişi veya kişilerin. Bilimsel düzeyde, sesin sinir sistemini ve beyni nasıl etkilediği psikoakustik ile ilgilidir.

Sürüklenme, ritmik seslerle ve bu ritimlerin bizi etkileme biçimiyle yakından ilişkili sesin bir yönüdür. Bir nesnenin güçlü ritmik titreşimlerinin, başka bir nesnenin daha az güçlü titreşimlerinin adım adım kilitlenmesine ve ilk nesnenin hızında salınmasına neden olacağı bir ses olgusudur.

Televizyon setlerinin, radyo alıcılarının ve diğer benzer ekipmanların osilatörleri birbirine kilitlenir ve sürüklenir. Bir televizyondaki kanalları değiştirerek, setinizin osilatörlerinin frekansını, yayın istasyonunun osilatörlerinin frekansına uyacak şekilde ayarlarsınız. frekanslar geldiğinde

birbirine yakın, sanki birlikte nabız atmak "istemişler" gibi aniden kilitlenirler. Genellikle, en hızlı osilatör, daha yavaş olanları kendi hızında çalışmaya zorlar.

Televizyonlar gibi, insan gibi canlı organizmalar da titreşir, titreşir ve ritmi vardır. Bu yaşam ritimleri sürüklenmeye izin verir. Sürüklenme doğada ve özellikle insanlarda bulunur. Örneğin üniversitedeki bayan oda arkadaşlarının sıklıkla senkronize olan adet döngüleri vardır. Kalpteki kas hücreleri birbirine yaklaştıklarında aniden ritimleri değişir ve mükemmel bir şekilde senkronize bir şekilde birlikte atmaya başlar. Bu sürüklenme aynı zamanda iki kişinin güzel bir sohbeti olduğunda da gerçekleşir. Beyin dalgaları eşzamanlı olarak salınır. Bu tür bir sürüklenme, öğrenciler ve profesörleri arasındaki ilişkide görülür. Psikoterapistler ve danışanlar, tıpkı vaizler ve onların cemaatleri gibi birbirleriyle etkileşime girerler. Kalp atışları, solunumları,

Kendi bedenlerimizde sürekli olarak kendi ritimlerimize kilitleniriz. Kalp atış hızımız, solunumumuz ve beyin dalgalarımız birbirine karışır. Örneğin nefesinizi yavaşlatırsanız, kalp atışlarınızı ve beyin dalgalarınızı yavaşlatırsınız. Tersine, beyin dalgalarınızı yavaşlatabilirseniz, kalp atış hızınızı ve solunumunuzu etkileyebilirsiniz. Bu, biofeedback'in ilkelerinden biridir. İnsan vücudunun fonksiyonlarının birbirini sürükleyebileceği gibi, kalp hızı, solunum ve beyin dalgası aktivitesinin iç mekanizmalarını etkilemek için dış ritimleri kullanmak mümkündür.

Bir başkasıyla kendi yarattığımız seslerle çalışarak, bu genellikle karşılıklı olarak gerçekleşir ve birbirimizle rezonansa girmemizi sağlar - beyin dalgalarımızın, kalp atışlarımızın ve solunumumuzun ritimlerini değiştirir ve değiştiririz. Aralarında ahenk yaratmak için başlangıçta kendi yarattığı seslerle çalışırken her iki partnerin de mutluluk ve teslimiyet halinde olması gerekli değildir. Kendi yarattığı sesler, her iki kişinin de frekans seviyelerini aynı anda değiştirebilir. Bu çok büyük bir şey çünkü bir ilişkideki uyumsuzluk zamanlarında doğal tepkimiz savaş ya da kaç mekanizmasıdır: Ya partnerimizle kafa kafaya gideriz ya da ayrılırız.

FREKANS DEĞİŞİMİNE KARŞI SAVAŞ YA DA UÇUŞ

Ya uyumsuzluğa üçüncü bir alternatif sunmak mümkün olsaydı? Dövüş ya da kaç yerine, uyumsuzluğa bir tepki olarak kendi yarattığımız sesin odaklanmış kullanımı yoluyla frekans kaymasını düşünsek ne olur?

Bunun ne kadar zor olabileceğini biliyoruz. Çoğu zaman, uyumsuzluğa ulaştığımızda (öfke, üzüntü, korku - her ne olursa olsun), duygusal yaralarımızdan bilinçsizce gelen aceleyle seçilmiş kelimeler veya davranışlarla tepki vermek bizim için çok daha kolaydır. Fark etmeye başlayacağınız şey, bunun bile sürüklenmenin bir yönü olduğudur. Evet, sürüklenme olgusu sadece ortaklar arasında uyum ve barış yaratmak için değil, aynı zamanda genellikle uyumsuzluk yaratmaktan da sorumludur.

Hiç kendinizi sakin ve rahat hissettiğiniz bir durumda bulundunuz mu ve ardından eşiniz rahatsız edici bir sorunla odaya girdi mi? Görünüşteki sakinliğinize rağmen, birkaç dakika içinde ikiniz de bağırıyor olabilirsiniz. Bu sürüklenme. Unutmayın, sürüklenme iki yönlüdür: Uyum yaratmak için kullanılabilir, ancak frekans olgusunun vicdanı yoktur ve uyumsuzluk da yaratabilir. Bu nedenle, bir toplantıdaysanız ve lider herkesi harekete geçirmek istiyorsa, tek yapması gereken iyi seçilmiş kelimelerle biraz bağırmaktır ve önceden sakin olan bir ortam birdenbire histeri ve öfkeye dönüşebilir. Bu da alıştırmadır. Bazen grup ne kadar büyük olursa, liderin iyi seçilmiş seslerle grubun frekans seviyesini değiştirmesi o kadar kolay olur.

İlişkilerle ilgili olarak tekrar soruyoruz: Ya ilişkideki kişilerden biri uyumsuzluk zamanlarında tepkisel olmak ve savaşmak ya da kaçmak yerine savaş ya da kaç mekanizmasının ateşini söndürmek için sesi kullanma bilincine sahip olsaydı?

Bir düzeyde, bu gerçekçi görünmüyor, ama ya size bunun gerçekten işe yarayacağını ve etkili olabileceğini söylesek? Özellikle stres zamanlarında duygusal tepkilerin üstesinden gelmek zordur, ancak uygulanması kolay bazı temel sağlam stratejilerimiz vardır.

JOHN VE MARY SENARYOSU

John ve Mary bir süredir birlikte yaşıyorlar. Birbirlerini derinden seviyorlar ve elbette iyileştirmeleri gereken sorunlar var. Yaralı iç çocuklarıyla henüz ilgilenmemiş olabilirler. Akşam yemeği vakti. John ofisteki zor bir günden döndü ve acıktı. Mary'nin kendi zor günü vardı ve masaya koymaya söz verdiği akşam yemeği henüz pişmedi. John, Mary'ye o gece yemeğe bakacağına dair söz verdiği hakkında bir şeyler söyledi. Belki de John'un söylediklerini yanlış yorumlamıştır veya belki de istemeden zalimce davranmaktadır. Her iki durumda da, sözleri ısınmaya başlar ve sonra onunki de öyle.

İşler tırmanıyor ve Mary şimdi John'a sözlü bir darbe ile tüm duygusal düğmelerine basıyor. Aynısını ona da yapıyor. Şimdi, John öfkeleniyor. Meryem de öyle. Bir şey vermek zorunda.

Bilinçsiz içsel çocuk yaralarımızın neden olduğu tekrar eden kalıplar olduğu gibi, çiftler arasında genellikle tamamen aynı olmasa da benzer, tekrarlanan konular üzerinde sürekli olarak ortaya çıkan tartışmalar olduğunu biliyoruz.

Benzer durumlarda bulunduk. Herkesin var. Sizinle paylaşmak istediğimiz en büyük geçici iyileştirme mekanizmalarından biri sadece birlikte bir ses çıkarmaktır. Evet, hepsi bu kadar. Bağırmayı kes; tabağı yere koy; annen için bavul hazırlamayı bırak; paltonu bırak ve kapıdan dışarı çıkma! Bunun yerine, bir nefes alın, birbirinizin gözlerinin içine bakın ve*AH* veya bir*HAKKINDA*üç kez birlikte. Zorlayıcı olabilir, ancak yapabilirseniz, ikiniz arasındaki enerji değişecektir. Pratik gerektirir, ancak uzun vadede buna değer. Geçici olarak yanlış yere yerleştirilmiş aşka geri dönmeniz için bir açıklık yaratabilir. Anın gerçek frekansını değiştirebilir ve birbirinizle aklı başında bir şekilde iletişim kurmanız için bir alan açabilir.

Daha önce de belirttiğimiz gibi, basit*AH*ses, şefkati ve kalp enerjisini harekete geçirmek için harika bir sestir. öyle*HAKKINDA*. Her iki taraf da bir an için tartışmayı kesebilir ve sadece birkaç dakika birlikte ses çıkarabilirse, sonuçlar şaşırtıcı olabilir. Birlikte böyle seslenmek, ikiniz de frekans değişimlerini deneyimlerken, ikiniz arasında empati ve sevgi dolu nezaket yaratabilir.

Bu, hararetli bir tartışmanın sancılarına hapsolmuş çiftler için anlaşılmaz gelebilir, ancak size bu alıştırmanın ne kadar etkili olduğunu söylemeliyiz. Bir şans ver!

Fizyolojik düzeyde sürüklenme yoluyla, ikiniz de kalp atış hızınızı, beyin dalgalarınızı ve solunumunuzu hemen sakinleştirmeye başlayacaksınız. Hatta sadece o ilk nefesin ardından bir*AH*veya*HAKKINDA*ses, duygusal veya zihinsel düzeyde ani bir dönüşüm deneyimlemeye başlayacaksınız.

Bir kavganın ortasında birlikte ses çıkarmaya çalışırsanız, kendinizi farklı hissedeceğinizi garanti ediyoruz. Tek zorluk, elbette, bunu yapmayı hatırlamaktır. İkiniz de olumlu bir durumdayken bu özel stratejiyi önceden tartışmak yardımcı olur. Kendinize pratik yapma izni verin ve hararetli savaş başladığında elinizden gelenin en iyisini yapmaya niyet edin.

SÖZ KONUSU BİR ANLAŞMA YAPIN

Her iki ortak da bir dahaki sefer uyumsuz bir durumda oldukları konusunda hemfikirse,

birlikte ses çıkarmalarını önerecek veya belki de sadece bir ses çıkarmaya başlayacak, bu iyi sonuç verecektir. Yardımcı olacak bir araç, ilişkideki bir kişinin “Bir dakika bekleyin. Benimle bir ses çıkarır mısın? ” Kendinizi değiştirmek istediğiniz uyumsuz bir durumda bulduğunuzda, genellikle önceden üzerinde anlaşmaya varılmış bir anahtar kelime veya ifadeye sahip olmak faydalı olabilir. Jonathan şunu söylemeyi sever: "Çabuk - bir*Hakkında!*Andi diyor ki: "Lütfen*Hakkında*Şu an benimle! "

Yine, bu zamanlarda genellikle içine düştüğümüz psikolojik kalıpları ve döngüleri değiştirmenin ne kadar zor olduğunu biliyoruz. Bu alternatifi önermek için, insanlardan birinin döngüden bir anlığına kopması bile neredeyse insanüstü (ya da süper bilinçli mi demeliyiz) çabasını gerektirir. Ancak diğer kişi sadece başını sallayabilir ve bir an için (bütün öfkesi ve öfkesi bozulmadan) ses çıkarmayı kabul ederse, rahatlayabilir.

Kutsal ünlüleri veya ilahileri çalarken mumların yandığı ve güzel renkli ışıkların parladığı güzelce dekore edilmiş bir odada oturmak bir şeydir.*bija* ikiniz arasında bir tantrik deneyim başlatmak için birlikte mantralar. Birbirinize hırlamak ve birkaç dakikanızı ayırıp iyileştirici sesler çıkarabilmek bambaşka bir şey. Belki siz ve eşiniz birlikte güzelce dekore edilmiş “tantrik tapınağınızda” otururken, bunu daha sonraki bir uyumsuzluk zamanında birlikte tonlamayı kabul etmek için bir zaman olarak kullanabilir, böylece birbirinizle uyumlu bir ilişki yaratabilirsiniz.

Başka bir deyişle, önceden bir anlaşma yapın, böylece kendinizi bir savaş durumunda bulduğunuzda, ikinizden biri daha sert rutinlerinizden birini (kapıdan çıkmak, bulaşıkları düşürmek) yapmadan önce birlikte ses çıkarmak için çaba gösterin. . Bir öneri olarak, bu anlaşmayı yapmak için, çakralarınızı seste birlikte rezonansa soktuktan sonra birbirinizle uyum içinde olduğunuz zamandan daha iyi bir zaman veya durum düşünemiyoruz.

JOHN VE MARY SENARYOSU — YENİDEN BAKIŞ

John ve Mary, sunduğumuz iki güçlü sonik egzersizden birini henüz tamamladılar. kullanıp kullanmadıklarını*bija*mantralar veya kutsal ünlüler, uyum içindedirler. Sinir sistemleri, kalp atışları, solunumları ve beyin dalgaları - çakraları ve eterik alanlarından bahsetmiyorum bile - birbirleriyle rezonans halindedir. Birbirlerine hayranlıkla bakarlar ve içlerindeki tanrı ve tanrıçayı görürler. Her ikisi de, tüm harika hislerinin tadını çıkarmak için fiziksel düzeyde tezahür eden ilahi varlıklardır. Birbirlerine sevgiyle bakarken

gözleriyle, sesin kendi içlerinde ve aralarında uyum yaratmanın bir aracı olarak ne kadar güçlü olduğunun farkına varırlar.

Bu sihirli tantrik anda, John Mary'ye (ya da belki tam tersi) der: "Tatlım, eğer kendimizi tartışırken bulursak, dengemizi geri kazanmak için sesi kullanmayı hatırlayalım." Ve Mary kabul eder. O zaman, kendilerini (ve yüksek bilinçlerini) en zor görevleri yapmak için programladılar: duygusal kargaşa sırasında tonlama. Bir süre sonra, bu anlaşma bu ortaklardan birinin savaşın zirvesinde şu sözleri söylemesine izin verecek: "Duralım ve ses çıkaralım!" Bununla, sesin gücü onların gerçekliğini değiştirmeye ve değiştirmeye başlayabilir.

(Şimdi, elbette biliyoruz ki, siz ve eşiniz az önce anlatılan bu sihirli tantrik anlarla meşgul olduktan sonra, bir daha asla birbirinizle uyumunuz veya rezonansınızın dışına çıkmayacaksınız - ve bu nedenle travma sırasında tonlama ihtiyacı gerekli olmayacak! Ama her ihtimale karşı hazır olacaksın!)

STRES SIRASINDA TONLAMA

Duygusal stres sırasında tonlama, partnerinizle uyumsuz hissediyorsanız mükemmeldir, ancak kendinizle uyumsuz hissediyorsanız da faydalıdır. Herhangi bir zamanda yapılabilir - bir kavganın dumanı içinde olmanıza gerek yok. Rahatsızlığın pürüzlü kenarının ortaya çıkmaya başladığı yerde olabilirsiniz. Bu olduğunda, durun, derin bir nefes alın ve biraz nefes alın. *HAKKINDA*veya*AH*en kısa sürede çıkıyor.

Muhtemelen pürüzlü kenar ortadan kalkacak ve yakında sizi rahatsız eden her şeyi tartışmak ve iyileştirmek için uyumlu bir durumda olacaksınız. Genellikle, çalkantılı duygusal anlarda ses çıkarırken, sorunun ilk kışkırtıcısı ne olursa olsun - geç akşam yemeği, erken kahvaltı, her neyse - sonunda önemsiz görüneceğini görürüz. Hatta her şeyin saçmalığına gülebilirsin.

Bir tartışmanın sıcağında ses çıkardığınızda, tantrik tapınakta birlikte ses tonunuz tatlı ve meleksi olsa bile, bir kavganın ortasında, seslerinizden herhangi biri homurtudan daha fazlaysa şanslısınız demektir. . o ilk *AH*veya *HAKKINDA*ses çıkarmak zor olabilir ve genellikle uyumlu olmayacaktır. Ama unutmayın, bu frekans artı niyettir. Birlikte bir ses çıkarmaya gönülsüzce katılsanız bile, o homurtu benzeri tonlar ortaya çıkmaya başladığında,

sonuçlar şaşırtıcı olabilir.

İşte başka bir ipucu: Eğer bunu üç ton*AH*veya*HAKKINDA*yeterli değil, daha fazlası için gidin. Zor durumlarda, dengeyi yeniden sağlamak için gerektiğinde daha fazla ses çıkarılması önerilir. Bazen sizi birbirinizle rezonansa sokmak için birkaç dakikalık ses gerekir. Genellikle, bu ilk üç tonu yapmak, her birinizi birlikte daha fazla ses yaratma ihtiyacını anladığınız duygusal bir yere koymanız için yeterlidir. Uyum sağlamak için zaman ayırmak, muhtemelen birinizin kanepede uykusuz bir gece geçirmesinden çok daha iyidir. Bazen belirtildiği gibi, sadece üç basit*AH* Sonucu değiştirmek için kalpten şefkatle duyulduğunda özellikle etkilidir. Ne pahasına olursa olsun, buna değer.

Bizimle birçok farklı güçlü ses egzersizini paylaşan, olağanüstü bir ses ve sevgi öğretmeni olan sevgili dostumuz ve usta ses şifacımız Sarah “Saruah” Benson'ın çalışmalarını dahil edip onurlandırmasaydık bu bölüm tamamlanmış sayılmazdı. Okumuş olanlarınız*şifa sesi*Sarah'nın Jonathan'ı sesin gizemlerine ilk başlatan kişi olduğunu biliyor; Sarah daha sonra Andi'nin önemli ses öğretmenlerinden biri oldu. Sarah'nın ana uzmanlık alanlarından biri, duygusal bedeni iyileştirmek için sesle çalışmaktır.

Sarah, duygusal ses iyileştirme teknikleri konusunda sonsuz bir kelime dağarcığına sahiptir. Bu kitap için favorilerimizden biri olan "İçinizdeki Çocuğa Ninni" adını verdiğimiz bir alıştırma sunuyoruz. Anne-baba olanlarınız, küçük sevdikleriniz uyuyamadığında veya acı çektiğinde ve yatıştırılmaya ve beslenmeye ihtiyaç duyduğunda ninnilerin gücünü bilir. Bir ninni ile bunu doğal olarak sesle yaparsınız. İşte içinizdeki çocuk için kendi kendini iyileştirebileceğiniz, kendi yarattığınız ses aracılığıyla kendinizi yatıştırıp besleyebileceğiniz bir egzersiz.

☒ *İçinizdeki Çocuğa Ninni*

İçinizdeki çocuğa bir ninni, içindeki yaralı çocuğu iyileştirmek için yararlı olan olağanüstü bir sonik araçtır. Bu basit ve kolay. Öncelikle kendinize kimsenin rahatsız etmeyeceği rahat bir alan bulun. Ardından, değerli içsel çocuğunuza karşı koşulsuz sevgi ve şefkat niyetini ortaya koyun. Sesinizin farkında olmanıza gerek kalmadan ses çıkarma özgürlüğüne sahip olacağınız bir alan yaratmak önemlidir. Bu kitaptaki tüm alıştırmalarda, özellikle de bununla ilgili bu özgürlüğe sahip olmanız önemlidir. Muhtemelen çok gürültülü olmayacaksınız, ancak bu alıştırma için hangi seslerin tezahür etmesi gerekiyorsa bu seçeneğe sahip olmak güzel.

Kendinize sarılarak ve içinizdeki çocukla iletişim kurduğunuzu hayal ederek başlayın. İçinizdeki çocuğu zihninizin gözüne getirirken, gözleriniz kapalıyken bir yastık veya peluş bir hayvan tutmak isteyebilirsiniz. Kaç yaşında olduğunuzu ve nasıl göründüğünüzü hayal edin: Bebek misiniz yoksa yeni yürümeye başlayan çocuk musunuz? Ne giyiyorsun? İstediğiniz kadar nazikçe mırıldanmaya başlayın. uğultu olsun

yavaş ve rahat bir şekilde kendi kendinize söylediğiniz bir ninniye dönüşür. Değerli bir çocuğa söylenen tüm sevgi dolu düşünceleri hayal edin. Mümkünse, önceden tasarlanmış bir melodi söylemeye çalışmayın, sadece gelmek isteyen sesin bir kanalı olmanıza izin verin.

Sarah'dan bir şey öğrendiysek, o da ses akımına güvenmek, yani mucizeler yaratmak için bilinçsiz sesin gücüne koşulsuz sevgiyle birleştiğine inanmaktır. İçinizdeki çocuğu tutup kucaklarken ninni sesinin size ulaşmasına izin verin. İstenirse, başlangıçta yarattığınız uğultudan ses, çocuğunuzu içinde besleyen bir melodiye sahip bir tona dönüşecektir. Bu seslere kelimeler bile eşlik edebilir. Kendinize, sizden ortaya çıkmak isteyen sesleri yaratma yeteneği verin. Bu ninniyi söyledikten birkaç dakika sonra (kullandığınız tonlar veya melodiler ne olursa olsun muhteşem olacak), içinizdeki çocuğunuzun bu duygusal olarak iyileştirici seslerle besleneceğini görebilirsiniz.

İçinizdeki çocuğun ninnisini canlandırmak, anlamak için deneyimlemeniz gereken harika bir egzersizdir. Ses, beynin ve psişenin, tüm engellerimizin ve blokajlarımızın kaldığı, bilinçli ve bilinçdışının bizden gizlenmiş veya uzak olan alanlarına eriştiği o kısmını atlayabilir. Ninniyi İç Çocuğunuza uyarlayarak, daha önce erişilemeyen bir yönünüzü rahatlatabilir ve iyileştirebilirsiniz. Hatta derin sorunları iyileştirebilirsiniz.

Bir Partnerle İç Çocuk Ninnisi

İçinizdeki Çocuğa Ninni sadece sizin için değil. Partnerinizle özellikle zor zamanlarda yapabilirsiniz. Her iki taraf için de büyük miktarda güven ve samimiyet gerektirir, ancak ödüller buna değer. Birinizin (veya belki ikinizin) bu egzersizin gücünü almaya istekli olduğu yere geldiğinizde, tek yaptığınız şudur: Biriniz diğerine teslim olacak, partnerinizin kollarında uzanacaksınız. Size özel bir ninni söylenirken teselli ve kucak dolusu o an sadece sizin için yaratılmış.

Bu teslimiyet halindeyken, partneriniz sizin için Ninni'yi İç Çocuğunuza seslendirmeye başlayacaktır. İlk başta kendinizi rahatsız hissedebilirsiniz çünkü bu ninni, o gizli yerlerinize ulaşma gücüne sahiptir. Ama ses devam ettikçe, içinizde meydana gelen derin bir duygusal rezonans hissedeceksiniz. Teslim almak! Ses aracılığıyla size bahşedilen sevgiyi ve kutsamaları alın.

Ve eğer istersen ve uygun geliyorsa, partnerinle birlikte tonunu da alabilirsin. Ama önce biz sadece Ninni tarafından İç Çocuğunuza yaratılan sesle ışığı ve sevgiyi almanızı öneririz.

Duygusal kargaşa veya her türlü stresli durum sırasında kaymalar ve değişiklikler yaratmak için sesi kullanmak için bu temel stratejileri deneyin. Bu egzersizler işe yarıyor. Onlara bir şans ver. Onları niyetin sevgi dolu gücüyle kullanın ve hayatınızda ve ilişkilerinizde ne gibi bir fark yarattığını görün.

12

TONLAR VE DİĞER SESLER

ÖNCEKİ BÖLÜMLERDE, öncelikle şu araçların araçlarını kullanmaya odaklandık.*bija*mantralar ve kutsal sesli harfler. Bunlar, birlikte çalışacağınız tek kendi yarattığınız sesler olsaydı, bir ömür, belki de birkaç yaşam için yeterli olurdu. Bununla birlikte, birlikte çalıştığımız ve özellikle frekans kaydırma için yararlı olduğunu bulduğumuz dört ek sesten bahsetmemiş olsaydık, kusura bakmamış olurduk.

Bu seslerden ilki, Jonathan'ın kitabında tanımladığı gibi vokal armonikler üzerine yaptığı araştırma sırasında ortaya çıktı.*İyileştirici Sesler*. O*NURR*ses (ya da bizim söylediğimiz gibi,*NNNN-UUUU-RRRR*). Bu ses, üçüncü göz ile taç çakranın ortasında bulunan Melek çakrası adı verilen yeni bir çakrayı açmak için kullanılır. (Bu çakrayı bu bölümde daha sonra tartışacağız.) Bu sesi, bu alana ışık yansıtırken bireysel olarak veya bir partnerle kullanmak harikadır.

Bu seslerden ikincisi,*MUAHZİDT*eski Mısır Gizemleri ile titreşim ve seste çığır açan çalışmalar yapan hemşire uygulayıcılar ve şifacılar olan sevgili arkadaşlarımız Jill Schumacher ve Meredith McCord tarafından bizimle paylaşıldı. Bu ses, enerji merkezlerini ve enerji bedenlerini dengelemek ve hizalamak için enerjinin kök çakradan taç çakraya taşındığı "Büyük İş" olarak adlandırılan eski bir Mısır uygulamasının bir parçasıdır. Sese, başlangıçta aldığımızdan biraz daha fazlasını ekledik ve telaffuz ettik *MMMM-OOOO-AAAAHHH-ZZZ-III-DDD-TTT.*

Bu seslerin üçüncüsü,*YANİ*, bilinmeyen bir kökene sahiptir. Bize Doğa krallığı üzerine bir meditasyon yoluyla geldi. telaffuz edilir*VVVIII-ZZZZ*. Bu ses hakkında daha fazla bilgiyi bölümün ilerleyen kısımlarında açıklayacağız.

Dördüncü ses şuna çok benzer:*AH-*veya*HAKKINDA*ses. Birçoğunun İlahi Olan'ın adı olduğuna inandığı evrensel bir sestir. Bu bölümdeki tüm seslerden, bu ses kesinlikle en bilinenidir ve birçok farklı gelenekte bulunur. O*HÜ*ses, tek başına veya bir partnerle çalındığında güçlü.

bu*NURR*SES

kullanıyoruz*NURR*Ses armoniklerini öğretmek için ses. "O" kelimesiyle kafiyeli. fonetik olarak yazılmıştır*NNNN-UUUU-RRRR*.

Berrak ışık aslında tüm renk tayfından oluştuğundan, işittiğimiz ve yarattığımız sesler harmonikler veya üst tonlar adı verilen bir ton tayfından oluşur. Harmonikler, tonun dokusunu oluşturan seslerin içindeki seslerdir; aslında sesin tınısını veya ton rengini oluşturan bileşenlerdir.

Bu harmonikler veya tonlar, matematiksel olarak birbirleriyle ilişkilidir, böylece birinci ton temel tondan iki kat daha hızlı titreşir, ikinci ton temel tondan üç kat daha hızlı titreşir, üçüncü ton temel tondan dört kat daha hızlı titreşir, ve benzeri. Her başarılı ton daha hızlı ve daha hızlı gider. Ancak bu, özellikle çok yüksek, hızlı tonları gerçekten ayırt edebileceğimiz veya duyabileceğimiz anlamına gelmez. Üst tonlar, berrak ışıktaki spektrumun renklerinden daha fazla bireysel olarak tanınamaz. Işıkla renkleri ayırmak için bir prizma kullanabilirsiniz. Üst tonlarla, harmonikleri ayırmak ve yükseltmek için sesinizi kullanmanın yollarını geliştirebilirsiniz. Özellikle sesli harfleri bu kitapta anlatıldığı gibi kullanabilirsiniz. Hiç şüphe yok ki, birçoğunuz ünlüleri kullanarak alıştırmalar üzerinde çalıştınız, sesli harfi çalarken ortaya çıkan bazı gizemli sesler sizi şaşırttı. Bir ıslık sesi, vızıltı sesi veya belki de hayalet benzeri bir ses duymuş olabilirsiniz. Bunlar, sesiniz tarafından oluşturulan tonlar veya harmoniklerdir.

Spesifik tonlar, sesli harflerin her biri ile ilişkilendirilir ve seslendirildiklerinde tezahür eder. Ünlü seslerden oluşturulan bu imalar, ima serisinin ilk on ya da öylesine imalarıdır. Bazı iyi eğitimli ezgi şarkıcıları, belirli tekniklerle aslında çok daha fazla ezgi üretebilir.

Bu, imalar üzerine bir kitap olmadığı için, şimdiye kadar bu konuyu tartışmadık çünkü bu kitaptaki önceki alıştırmalardan herhangi birini, imalarla ilgili herhangi bir bilinçli bilgi olmadan kolayca yapabilirsiniz. Bununla birlikte, *NNNN-UUUU-RRRR* sesi, farkındalığınıza imalar getirmeden tarif etmek zordur.

bu*NNNN-UUUU-RRRR*ses ilk olarak 1980'lerin ortalarında Jonathan'a Dr. Harmonik Koro'nun bir üyesi olan Ted Levin, vokal tonlarının yaratılmasını artıracak bir ses olarak. Bunu yapmak için birçok farklı teknik vardır; ünlü seslerin kullanımı sadece bir tanesidir. Bu sesi yaratırken, Jonathan'a önce burnunu bir ses ile titretmesi söylendi.*NNNN*ses. Bu, vokal armonikler yaratmanın önemli bir parçası olmasının yanı sıra,*NNNN*ses,

tesadüfen, soğuk algınlığınız varsa sinüs yollarınızın açılmasına yardımcı olabilir.

Bunu dene*NNNN*ses, burnunun titreşmesini sağlamak. Birçok kişi, bir eklemeyi en iyi*EEEE*, bu yüzden kulağa "diz" kelimesinin uzun bir versiyonu gibi geliyor. Burun boşluğunuzun titrediğini hissetmek için parmağınızı burnunuzun her iki yanına koymanız faydalı olacaktır. İnsanların bazen sesi kafalarına getirmekte ve bu nazal sesi çıkarmakta zorlandıklarını gördük; bunun yerine,*NNNN*ses çoğunlukla göğüslerinde aşağı doğru titrer. Bu koşullarda, öğrencilerimizin çocukmuş gibi davranarak "Nah-Nah-Nah-Nah-Nah" demesini sağlıyoruz. Birdenbire kafalarında bir ses yükselir ve sesin rezonansını hissedebilirler.*NNNN*ses.

Bir sonraki bölüm*NNNN-UUUU-RRRR*ses yapmayı içerir*UUUU* ses. Bu *UUUU*boğazın arkasından ses çıkar; çok gırtlaktan, sanki sen yapıyormuşsun gibi*UH*ses, birinci çakranın ünlü sesi.

Şimdi sesi ağzınızın önüne getirin.*RRRR*ses. Bazı insanlar bu sesi çıkarmayı kolay buluyor; bir motor sesi veya bir uçak kalkış sesi yaptığımız zamanki gibi çocukluktan gelen bir ses. İle*RRRR*ses, diliniz dişlerinizin yaklaşık çeyrek inç ila yarım inç arkasında; ağzınızın çatısına dokunmak değil, bir tükürük tabakası üzerinde titremektir. Bazıları da bunun için dillerini bükerler. Zorluk yaşıyorsanız, bir eklemeyi deneyin.*EEEE*buna, böylece uzun sesi çıkarıyorsunuz*RRREEEE*("o" olarak).

Muhtemelen burnunuzla titreşiyorsunuzdur.*NNNNN*ses, boğazın arkasına getirerek*UUUUU*ses ve sesi öne çıkarmak*RRRR*ses. (Bu sesi denemenin başka bir yolu da*EEEE*sonunda ses ve telaffuz,*NNNNEEEE-UUUU-RRRREEEE*.) Sesi bu üç farklı yerde yaptıysanız, yüksek, ıslık gibi bir ses duyuyor olmalısınız. Bunlar, sesten oluşturduğunuz duyulabilir imalardır.*NURR*ses. ile deney yaparken*NURR*sesi çıkarırken nazal olmaya devam edin ve sese geldiğinizde dilinizi ağzınızın çatısında hafifçe hareket ettirin.*RRRR*Bölüm. ekleme *EEEE*sondaki ses, özellikle yüksek harmonikleri duymada yardımcı olabilir.

bu*NURR*SES VE IŞIK

işin bir takım ilginç yönleri var*NURR*ses. Vokal harmonikler yaratmayı öğrenmek için mükemmeldir. Bir dizi orta doğu ve doğu dilinde "ışık" anlamına gelen bir kelimedir.. *NURR*Jonathan'ın Palenque'deki bir Maya tapınağında yaptığı ve odanın aydınlanmasına neden olan ses. Burada

ne oldu.

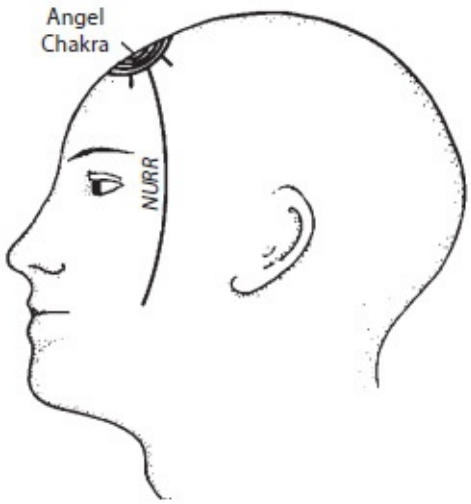
Jonathan, 1987'de Harmonik Yakınsama için Meksika'daydı. Bir akşam, bir grup insanla birlikte bir Maya tapınağındaydı. Ezoterik bilgiye sahip olması gereken rehber, tapınaktaki bir kapıyı işaret etti ve Jonathan'a, "Burada ses çıkar" dedi, sonra fenerini söndürdü. Jonathan yaptı*NURR*ses. Oda aydınlandı. Yarım düzineden fazla insan bunu yaşadı. Rehber daha sonra el fenerini tekrar açtı. Tartışma olmadı ve grup yoluna devam etti, ancak deneyim Jonathan'ı asla terk etmedi.

MELEK ÇAKRA

On yıl sonra, biz öğretiyorduk.*NURR*Jonathan, öğrencilerin kafataslarından güçlü bir enerjinin yansıtıldığını fark etti. Enerjinin üçüncü göz ile taç arasındaki alana yansıtıldığını fark etti. Melek çakra dediğimiz bu alan, ışığın vücuda girip çıkmasıyla ilişkili görünüyor.

Çalıştaylarımızda artık bunu yapan öğrencilerimiz var.*NURR*sesin ağzın çatısından, sinüs boşluğundan yukarıya ve hipofiz-pineal-hipotalamus bölgesine gittiğini görselleştirirken, ışığın bu alandan dışarı yansıtılmasına (ve aynı zamanda içeri alınmasına) neden olur. İnsanların atölyelerimizde deneyimlediği en güçlü inisiyasyonlardan biridir.

Detaylı açıklamalar yaptık*NURR*ses, böylece kolayca deneyimleyebileceksiniz. Kendi başınıza yapmak güzel ve bir partnerle deneyimlemek daha da iyi. Bu ses egzersizi, Melek çakralarınızı bağlayarak ışığı ve sevgiyi paylaşmanın harika bir yoludur.



İNCİR. 12.1. Melek çakranın yeri ve onu aktive etmek için NURR sesinin yolu

Melek çakrası, yüksek bilinçle çalışan birçok insan için şimdi aktive olan yeni bir çakra gibi görünüyor. Daha yüksek boyutlardan fiziksel ve eterik bedenlere daha fazla ışık ve daha yüksek titreşimler getirmenin bir yolu gibi görünüyor. Aynı zamanda rehberlerden ve meleksel varlıklardan bilgi almanın bir yoludur, dolayısıyla Melek çakra adıdır.

Bu kitaptaki ses alıştırmaları ile yedi çakranın hepsini aktive ettikten sonra Melek çakrayı aktive etmenizi ve kullanmanızı tavsiye ederiz. Ek olarak, Melek çakranın bu aktivasyonunun yedi büyük çakra ile çalışmaktan ayrı olarak ve başka bir zamanda gerçekleşmesini öneriyoruz.

Melek çakranın üçüncü göz ile taç arasındaki ortadaki konumu, üçüncü gözden biraz daha ruhsal ve taç çakradan biraz daha az kişiötesi niteliklere sahip olduğunu gösterir. Enerji ve ilişkilerle ileri düzeyde çalışmalar yapanlar için heyecan verici yeni bir alandır.

İnsanlara birbirlerine sarılmayı öğretirken eğlendik.*AH*ses çıkarmak ve sevginin enerjisini birbirine yansıtmak ya da kafataslarını bir araya getirip bir*HAKKINDA*ses. Bu egzersizlerin her ikisi de canlandırıcıdır, ancak*NURR* ses farklıdır. Belki de gücü ve etkinliği nedeniyle, bir ortak seçerken dikkatli olmanızı öneririz. Daha önce karşılaştığımız hiçbir şeye benzemeyen ilahi doğamızın yönlerine erişir.

☒*için bir Tantrik Egzersiz*NURR

Alınlarınız kaş çizgisinin yaklaşık 3 inç üzerine değecek şekilde başlarınızı birleştirin.

Translated from Afrikaans to Turkish - www.onlinedoctranslator.com

2. *NURR* birlikte ses çıkarın ve göksel ışığın eşinizin göksel ışığıyla içeri aktığını, buluştuğunu ve karıştığını görselleştirin. Bu sesi çıkarırken, kendi ışığınızın partnerinizin Melek çakrasına girdiğini hissedin ve aynı zamanda partnerinizden ışığı alın.

Bu, bilincin daha yüksek alemlerine açılmak için harika bir egzersizdir. Kafalarınızı bir araya getirmek ve şarkı söylemek *NURR* bu şekilde enerjilerin derin bir paylaşımını sağlar. Bu alıştırmayı yapacağınız kişiyi seçerken sezginizi kullanmanızı tavsiye ederiz. Daha önce böyle bir kısıtlama önermedik, ancak bu özel sesle yapıyoruz.

⊠⊠⊠

Bu alıştırmanın ünlüleri Mantra veya Mantra olarak yaptıktan sonra enerjilerinizi harmanlamanın harika bir yolu olmasına rağmen unutmayın. *bija* Mantralar, bu egzersizler arasında biraz zaman ayırmanızı öneririz. Genellikle daha az ses daha iyi ve daha etkilidir; çok fazla ses, sesin etkisini azaltabilir. Sesin gücünün etkisiz hale geldiği dereceye kadar sese aşırı yük binebilirsiniz. Mümkün olan en iyi deneyimi yaşamanızı istediğimiz için bu öneriyi yapıyoruz.

Pek çok kişinin sesle dönüşümsel deneyimler yaşadığı atölyelerde, egzersizler arasında molalar veriyoruz. Bunlar seslerin özümsenmesini sağlar ve yeni seslerin aktivasyonunu sağlar. Sessizliğin önemini unutmayın. İster kendinizle ister bir partnerle çalışıyor olun, hevesinizden dolayı aşırıya kaçmayın. Ses egzersizleri arasındaki yeterli zaman, sonik deneyimlerin etkisini artıracaktır.

MUAHZİDT

MUAHZIDT (MMMM-OOOO-AAAAHHH-ZZZ-III-DDD-TTT) enerjiyi kökten taca tüm çakralarda hareket ettirmenin hızlı bir yolu gibi görünüyor. Görünüşe göre bu, eski Mısır'daki kullanımlarından biriydi - vücuda enerji getirmek ve sübtil bedenleri hizalamak için bir ses olarak. Çakralar hizalandıktan ve bedeninizin, zihninizin ve ruhunuzun uyumunu deneyimledikten sonra faydalıdır. Kafalarınızı bir araya getirerek, bu sesi çıkararak ve ardından enerjiyi birbirine yönlendirerek denemek için harika bir ses.

İle *MUAHZİDT* en *AAAMM* taç çakranın yanı sıra kafatasında da yankılanan sesi yaratır. Sonra niyetle bu enerjiyi birinci çakraya indirin. *UUU* (veya kullanın *OOO* ses daha kolaysa). Ardından, enerjiyi kalp merkezine getirin. *AH* ses. bu *ZZZZ* ses, enerjiyi hipofiz / epifiz bölgesine getirir. İle *DDDTTT* ses, enerji daha sonra kafadan dışarı atılır. Bu enerji,

üçüncü göz, Melek çakrası veya manevi aktivasyon için taç çakrası.

Belirtildiği gibi, bu mantranın kökeni, İlahi Olan ile iletişim kurmak için enerjiyi kökten taç çakraya getiren “Büyük İş” olarak adlandırılan eski bir Mısır uygulamasıdır. Bu enerji omurgada yukarı doğru hareket eder ve kundalini adı verilen yaşam enerjisidir. Kök çakrada uyuyan sarmal bir yılan olduğu söylenir; uyandıktan sonra, omurgayı yükseltir ve sonunda başa ulaşır.

Kundalini'nin yükseltilmesi, swamiler ve yogiler tarafından ruhsal evrimin güçlü ve önemli bir yönü olarak kabul edilir. Çakralar yankılanıp açıldıkça kundalini yükselir. Çeşitli duyusal deneyimler geliştirilir, bu da daha yüksek kavrama, sezgi ve görselleştirme ile sonuçlanır. Sonunda, farklı güçler ve yetenekler,*siddhis,*tezahür etmeye başlar. Bunlar*siddhis* ışınlanma, zihin okuma ve hatta hava durumu kontrolünü içerebilir. Nihayetinde, kundalini taç çakraya ulaştığında, ilahi bilinç açılır. bu *MUAHZİDT*özellikle ses, ruhsal aktivasyon için bu enerjiyi çakralar aracılığıyla yükseltmek ve farklı sübtil bedenleri dengelemek ve hizalamak için bir araç olarak bu şekilde kullanıldı.

Bu mantra ile bireysel olarak çalışma konusunda fazla deneyimimiz olmadı, ancak bu sesle bir çift olarak birlikte çalışarak başarılı olduk. *MUAHZİDT*enerjiyi aktif olarak vücudumuzdan birbirimizin baş çakralarına itmemizi sağlar. Enerjiyi hızla hareket ettiren güçlü bir ses ve onunla harika deneyimler yaşadık.

FARK ARASINDAKİ*NURR*VE*MUAHZİDT*

Arasındaki fark nedir*NURR*ve*MUAHZİDT*? Hepimiz eşsiz titreşimli varlıklar olduğumuz için, sadece bu sesleri denemenizi ve onların sizinle nasıl rezonansa girdiğini görmenizi önerebiliriz.

Bizim deneyimimizde,*NURR*Fiziksel ve eterik bedenlerimize daha fazla ışık ve sevgi getirmek için Melek çakranın aktivasyonu için kullandığımız sestir. İnsanlar bu sesle her türlü güçlü deneyime sahiptir. Ses başarılı bir şekilde aktive edildiğinde, insanlar sıklıkla kafalarından kalp merkezine inen ve sonra vücutlarına yayılan bir spiral ışık huzmesi hakkında konuşurlar. Bu, daha sık anlatılan deneyimlerden biridir, ancak onlarca başka deneyim duyduk. Hiçbir şey dahil olmak üzere ne olabileceğine dair birçok olasılık vardır (lütfen “hiçbir şey olmadı” hikayesini hatırlayın). Sizlerle mutlulukla paylaştığımız muhteşem bir ses.

Mısır'daki “Büyük İş”te ses *MUAHZİDT* Kök çakradan taç çakraya enerji getirmek için kullanıldı, Mantralar gibi Ünlüler ile yaptığımız gibi *bija* Mantralar. bu *SEN* veya *OOO* ses alt çakralarda yankılanır, *AH* kalp çakrasını rezonans eder ve *ZIDT* odaklanır *EEE* enerjiyi kafanın çakralarına getirmek için ses.

İkisi de *NURR* ve *MUAHZİDT* sesler farklı ve güçlüdür. Her biri ile çalıştıktan sonra, kendi hayatınızdaki farklı işlevlerini ve amaçlarını anlayacaksınız.

YANİ

keşfettik *YANİ* doğa krallığı ile meditasyon yaparken bir gün ses. Başın arkasında, boynun ve kafatasının birleştiği yerin biraz yukarısındaki bölgede enerjiyi rezonansa sokan güçlü bir ses olduğunu bulduk. seslendirerek *YANİ*, enerji, başın arkasındaki bu bölgeden yukarıya, kafatasından alına kadar getirilebilir. çalarken *YANİ* üçüncü göz çevresine alından dışarıya yansıtılan bir enerji akışını hissedebiliriz.
- altıncı çakra.

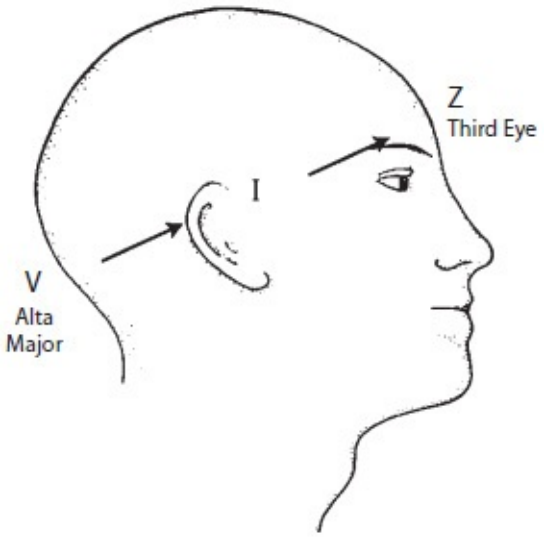
Başın arkası genellikle ilkel beyinle ilişkilendirilir. Beynin bu kısmı rasyonel değildir ve hayatta kalmanın yönleriyle ilgilidir. Bizi korumak için sürekli olarak savaş ya da kaç tepkisini tetikleyen deneyimleri tarar. Bununla birlikte, tetiklenebilecek eski travma kalıplarını da tutabilir ve bizi şu anın gerçekliğini deneyimlemekten alıkoyabilir. Bazen belirli bir davranış, kişi veya duyum, içimizdeki eski bir duygusal yarayı harekete geçirebilecek geçmiş bir travmayı tetikler. Bu, mevcut durumla ilgili olmayabilir, ancak yine de bizi kendi gücüne kaptırır. Örneğin, görünürde bir sebep olmaksızın panik gibi travmalar yaşayabiliriz. bu *YANİ* ses, geçmiş travmaların bu tür enerjilerini şu anda olanlarla uyumlu daha uyumlu kalıplara dönüştürme potansiyeline sahiptir.

☒ *A* YANİ *Egzersiz yapmak*

1. Gözlerinizi kapatın ve çok nazik bir ses çıkarmaya başlayın. *VVVV* ses, dikkatinizi başınızın arkasına, omurganın kafatasıyla birleştiği yerin biraz üstündeki girintiye odaklayın (bkz. şekil 12.2).

2. Dudaklarınız bu sesle hafifçe titreyecek şekilde ağzınızı hafifçe kapatın. Bunu bilinçli olarak projelendir *VVVVV* kafanın arkasına ses ver. Oradaki sesin titreştiğini hissettiğinizde, sesi yavaşça bir tonla değiştirmeye başlayın. *IIIIII* (gibi geliyor *EH* arasında olan

sesli harfler *eve*t ve *EEE*). Sesi kafanızın ortasında bir yerde hissedebilirsiniz.



İNCİR. 12.2. VIZ sesinin yolu

3. Ardından sesi tekrar a olarak değiştirin. *ZZZZ* ses. Yapmak *ZZZZZ* ses, diliniz öne doğru hareket eder ve ağzınızın çatısına dokunur, sesi sinüs bölgesine ve üstüne getirir. Alnınıza seyahat eden sesi gözünüzde canlandırın. Üçüncü gözünüze hareket eden titreşimleri hissedin.

4. Bu enerjinin başınızın arkasından alnınıza, üçüncü gözünüzün çevresine doğru hareket ettiğini görselleştirmeye devam edin. Ne hissettiğinize dikkat edin.

Kullanmak *YANİ* Dönüşüm için Ses

Şimdi bu alıştırmayı, artık size hizmet etmeyen mantıksız bir korku, duygu veya inanca artık uygun olmayan eski bir davranış kalıbına odaklanırken deneyin.

1. Bu eski kalıba odaklanırken, sesi *YANİ* ve niyetinizi, başınızın arkasından alnınıza doğru hareket eden sese odaklayın ve üçüncü gözünüzü serbest bırakın.

2. Bu sesi ve görselleştirmeyi 3 kez yapın.

Çoğu zaman, sadece ses *YANİ,* Modası geçmiş davranışı salıvermenin görselleştirilmesiyle birleştiğinde, üçüncü göz çevresindeki ön lob alanıyla ilişkili daha yüksek beyin fonksiyonlarının enerjileri aracılığıyla onu dönüştürebilir. Son derece güçlü ve faydalı etkiler üretebilir. bulabilirsin *YANİ* yaralı "iç çocuğu" iyileştirmek için en güçlü ve uyumlu seslerden biri olmak ve travmayı dönüştürmek için mükemmel.

⊠⊠⊠

İÇ BİLGİNİZE GÜVENİN

Her zaman olduğu gibi, akışkanlık kutsal ses yaratmanın anahtarıdır. Sesle ilgili istediğiniz bir sonuca ve niyete sahip olsanız da, sonuçta ses istediğini yapacaktır - sizi gitmesi gereken yere götürecektir. Beklediğiniz gibi olmayabilir, ancak o anda size en yüksek iyiliğiniz ve büyümeniz için ne varsa onu getirecektir.

İşte Andi ile tanışmadan önce, ses ve kristaller kullanarak bir atölye çalışması yürütürken Jonathan'ın başına gelenlerin bir hikayesi. Bir meditasyonda, katılımcılara ses ve kristaller kullanılarak bir görselleştirme uygulandı ve ardından meditasyona bırakıldı. Deneyimin sonunda, bir kadının yüzünde bir kaş çatma vardı. Jonathan deneyimlerini sordu.

"Pekala," diye başladı kadın, "istediğimiz yere gidebileceğimizi söyledin, ben de gidip ruh rehberimle buluşmaya karar verdim. Bütün bu güzel çiçekler ve ağaçlarla birlikte bu güzel tarladaydım ve birdenbire bu pis yaşlı Kızılderili geçti. Yarı çıplak, peştamal giymiş ve dönüp bana bakıyor, onu takip etmemi işaret ediyor. Ruh rehberimi bekliyorum, bu yüzden doğal olarak onu görmezden geliyorum. Gerçekten hayal kırıklığı oldu. Ruh rehberim hiç ortaya çıkmadı."

Jonathan'ın kalbi bu hayal kırıklığına uğramış katılımcıya çarptı ve nazikçe, "pis yaşlı Kızılderili"nin gerçekten onun ruh rehberi olduğunu, belki de ona güçlü bir ilaç öğretmek isteyen güçlü bir şaman olduğunu önerdi.

"Hayır," dedi bu kadın, "ruh rehberim kutsal bir adam gibi bembeyaz giyinirdi. O olmalıydı."

Bu hikayeyi paylaşıyoruz çünkü manevi deneyimler hakkında nasıl beklentilerimiz olabileceğini gösteriyor, ancak gerçekte beklediğimiz ve ihtiyacımız olan ve elde ettiğimiz şey tamamen farklı olabilir.

*Çakra Frekansları*kişisel güçlendirmeye odaklanır, bireylerin deneyimlerini sınırlamadan onlara sınırlar koyarak büyümelerine izin verir. Her birinizi deneyimlerinize güvenmeye, alıştırmaları keşfederken içsel rehberliğinize güvenmeye teşvik ediyoruz.

HÜ— YARATILIŞIN SESİ

şimdi inceleyelim*HÜ*ses. Tıpkı birçok geleneğin inandığı gibi*HAKKINDA* orijinal yaratıcı sestir ve diğer gelenekler,*AH*orijinal yaratıcı sestir, dolayısıyla*HÜ*temel ses enerjisidir. Hindistan'ın Shabd yoga geleneklerinde ve Shabd yoga'nın Batılılaşmış karşılığı (Usta Yol ve Eckankar) ve

Tasavvuf mistik İslam yolu, *HÜ* duyulabilecek en yüksek titreşimli mantra olarak kabul edilir. ilahi *HÜ* kişiyi aşkınlığa, Tanrı idrakine ve aydınlanmaya götürdüğü söylenir.

HÜ Her dilde mevcut olan, Tanrı'nın evrensel adı olduğuna inanılır. bu *HÜ* ses pek çok şey olarak tarif edilmiştir: arıların vızıltısı, rüzgarın esmesi, tanrının flütü. Konuştuğumuz kelimelerde, hayvanların sesinde, ağaçlardaki rüzgarda, şelalelerin kükremesinde veya denizin bir kumsala karşı vuruşunda - her yerde, her varoluş düzleminde var olduğu söylenir.

Gibi *AH* ve *HAKKINDA*, *HÜ* bir tohum hecesidir. Telaffuzuna bağlı olarak, bir sesli harf olarak da algılanabilir, U ("siz" de olduğu gibi). bu *HÜ* denge ve arınma için enerji yaratır. Birçoğu hem kalp hem de taç çakralarını harekete geçirdiğine inanıyor. Büyük bir grup içinde seslendirildiğinde, son derece dönüştürücü olabilir.

Şaşırtıcı olmayan bir şekilde, farklı spiritüel yolların farklı şekillerde telaffuz edilmesi gibi görünüyor. *HÜ*, Tanrı'nın kutsal adı. Shabd yoga geleneklerinden bazı ruhsal yollar onu “siz” olarak söyler. Shabd yoganın diğer çeşitleri onu “kim” olarak söyler. Tasavvuf geleneğinde ilahi zikir etmenin özel bir yolu bile vardır. *HÜ*: dudaklar zar zor dokunuyor, bu sesin birincil vibratörüdür, böylece bu *HÜ* neredeyse bir motorbot veya vızıldayan bir böcek gibi geliyor.

Farklı gruplar, telaffuzlarının *HÜ* tek doğru telaffuzdur, ancak nasıl söylendiğine bakılmaksızın, uzunlamasına devam eden sondaj *HÜ* niyet ve görselleştirme ile kişiyi yüksek bilince götürebilir.

BİRLEŞTİRİLEN SESLER

Bu bölümde, kişisel ve ortak dönüşüm için kullanılabilecek dört ses sunduk. Bireysel ve gruplarla birlikte çalıştığımız ve etkili bulduğumuz sesler bunlar. Onları kişisel zevkiniz ve dönüşümünüz için burada sunduk. Sizin için titreşimsel deneyimler de üretebilecek yüzlerce, belki de binlerce başka ses var.

Nasıl ki tadılacak pek çok mutfak yemeği varsa, farklı kültürlerden gelen seslerin kombinasyonlarını denemekten asla çekinmeyiz. Bazen sesleri birleştirmek mantralar yaratır. Örneğin, eğer alırsanız *AH*, *HÜ*, ve *HAKKINDA* ve onları bir araya getirdiğinizde, temelde büyük arınma ilahisine sahip olursunuz.

Tibet Budist geleneği: *OM AH HUM*.

Tibet Budizminde, *OM AH HUM*, Nimet Mantrası, sıklıkla diğer mantraların okunmasından önce gelir. Bu mantra bağlamında, *HAKKINDA* taç merkezini rezonans eden evrensel beden ilkesini temsil eder; en *AH* boğaz çakrasını rezonans eden yaratıcı ses ve saf konuşma ilkesini bünyesinde barındırır; ve *HUM* kalp merkezindeki tüm Budaların aydınlanmış zihninin sevgisinin ilkesidir. Bu mantra, olumsuzlukları arındırma ve pozitif enerjiyi yükseltme gücünden dolayı birçok ritüel ve kutsamanın başlangıcında kullanılır.

Başka bir örnek, Ünlülerden bir sesli harfi Mantralar olarak birleştirmek ve *bija* itibaren *bija* Mantralar. Örneğin, ikinci çakrayı rezonans ederken, sesli harf ve çakrayı birleştirirsiniz. *bija* ikinci çakradan ve ses ile gel *OOO-VAM*. Ya da kalp için sesli harf ve *bija* dördüncü çakra için ve gel *AH-YAM*. Kaptın bu işi. ile konumu tersine de çevirebilirsiniz. *bija* önce geliyor, bu yüzden kalp çakrası için *YAM-AH*. İmkanlar sonsuzdur.

Farklı ses egzersizleri arasında zaman ayırmanın önemini vurguluyoruz. Örneğin, doğrudan Ünlülerden Mantralar olarak *bija* Mantralar çok fazla olabilir. Sesler arasındaki sessizliğin dikkate alınmadığı durumlarda sonik aşırı yüklenme meydana gelebilir. Bu olduğunda, egzersizin canlılığı azalır. Farklı ses deneyimleri arasında kendinize zaman tanıyın.

Bazen insanlardan, kitaplardan, kayıtlardan, meditasyonda veya rüyalarda başka mantralar ve diğer kutsal sesler bize gelir. Genellikle, yeni bir mantra denemek için tek ön şartımız, amacı hakkında biraz bilgi sahibi olmaktır. Titreşimli varlıklar olarak benzersizliğimizi anladığımızdan, aynı deneyimlere sahip olmayabileceğimizi biliyoruz. Bununla birlikte, ses yolundaki yolcular olarak, sesin ne yapması gerektiği konusunda bir fikir sahibi olmak isteriz. Eğer "Frekans + Niyet" ise, o zaman kutsal ses bilgimiz açısından sorumluluk almalıyız.

Yaklaşık yirmi beş yıl önce, sesle yolculuğunun başlangıcında, Jonathan bir guru adanmışlarının olduğu bir gruba katıldı. Salonda yaklaşık otuz kişi vardı ve bu grubun yöneticisinin yaptığı hoşgeldin konuşmasından sonra herkese birer kağıt verildi ve odadakilere ilahi söyleyecekleri söylendi. Jonathan kağıda baktı ve ilahinin anlamadığı bir dilde olduğunu fark etti. Saflığıyla (ya da belki bilgeliğiyle) sordu:

ilahinin ne anlama geldiğini ve ne için kullanıldığını. Oturumu yöneten kişi de dahil olmak üzere odadaki hiç kimse bir ipucuna sahip değildi, ancak gurularından geldiği için iyi olduğuna dair hiçbir şüpheleri yoktu. Jonathan, ne anlama geldiğini veya ne için olduğunu bilmedikleri bir şeyi nasıl zikredebileceklerini sordu.

Bizim bakış açımıza göre, başka bir dilden kutsal sesleri zikredecekseniz, neyi zikrettiğiniz hakkında biraz fikir sahibi olmanızın önemli olduğuna inanıyoruz. Binlerce farklı ve özel ilahi vardır ve genellikle çoğu etkilidir. Bu harika, ama ayın üçüncü Salı günü yağmur için ya da fasulye ve pirinçten oluşan büyük bir akşam yemeği için ya da her neyse, ilahi söylemek istemiyorsanız, bunu yapmamalısınız. Belirli bir ilahinin anlamını bilmeye hakkınız var. Farkında olun ve içsel rehberliğinize güvenin.

Gezegendeki sayısız farklı gelenekten gelen kutsal sesleri keşfedin. Sizinle rezonansa giren bir mantra (kutsal bir ifade) ile karşılaşırsanız, onunla pratik yapmaya başlamanızı öneririz. Sanskritçe mantralar var. İbranice mantralar. Tibet mantraları. Kızılderili mantraları. İslami mantralar. Svahili mantraları. Japon mantraları. Latince mantralar. Yunan adam tras. Aramice mantralar. Eskimo mantraları. Maya mantraları. Çin mantraları. İngilizce mantralar. Devam edebiliriz, ama siz anladınız.

Çıkardığınız seslerle ayırt edici olun. Çıkarmak üzere olduğunuz kutsal sesin sizin için doğru olduğunu dış ve iç seviyelerde bilin. Kendinize zarar vermeniz veya yaralanmanız şüphelidir, ancak mantranın ne anlama geldiğini, nereden geldiğini, nasıl kullanılması gerektiğini ve özel etkisinin ne olabileceğini bilmek önemlidir. Mümkünse, bir mantra veya ses ile bir rezonans hissettiğinizde, bir süre ona bağlı kalın. Azim önemlidir. Bu kitaptaki alıştırmalarla, bir alıştırmaya ne kadar çok odaklanırsanız, o alıştırmayı yapmakta o kadar iyi olur ve o kadar etkili olur. Bir ses ısırmasından diğerine uçan, farklı geleneklerden mantraların titreşimlerini örnekleyen ama asla tek bir sesi kucaklamayan bir sonik kelebek olmayın.

Şimdi, Dr. Bunu yıllar önce ilk paylaşan ses ve şifa alanında öncü olan Randall McClellan.

ABDUL VE OLAĞANÜSTÜ ÇALGI

Abdul'un, birçok uzun taşla güzelce oyulmuş olağanüstü bir enstrümanı vardı.

Teller. Bu harika enstrümanı her gün saatlerce çalardı. Ancak enstrümanlarında muhteşem melodiler ve armoniler çalan arkadaşlarının aksine, Abdul saatlerce tekrar tekrar bir teli kopardı. Bir gün sevgili eşi buna daha fazla dayanamadı ve "Ey canı gönülden sevdiğim canım kocam, sana bir soru sormalıyım" dedi.

Abdul oynamayı bıraktı, gülümsedi ve ona baktı. "Evet canım?"

"Ah, sevgili kocam, saatlerce oturup arkadaşlarının yaptığı gibi çaldığın bu güzel enstrümana sahipsin. Ama kocam, bu harika enstrümanda pek çok tel var ve üzerine parmaklarınızı koyabileceğiniz pek çok farklı yer var - oluşturabileceğiniz pek çok farklı ses. Arkadaşlarınızın hepsi enstrümanlarında çok güzel melodiler ve armoniler çalıyor - onların çalmalarından binlerce şarkı çıkıyor. Neden her saat, her gün aynı diziyi tekrar tekrar çalıyorsun? ”

Abdul aynı ipi çekerken gülümsedi. "Sevgili karım, çünkü diğerleri hala kendi notlarını arıyorlar. Benimkini buldum! ”

Öyleyse dışarı çık ve notunu bul.

13

FARKLI UYGULAMA SESLER VE MÜZİK

ATÖLYELERİMİZDE birçok kişi bize farklı müzikler, özellikle de farklı durumlar için kullandığımız müzikler hakkında sorular soruyor. Hepimizin benzersiz titreşimli varlıklar olduğumuza dair temel bir inancımız var. Bu kavram deneyimlerimize, araştırmalarımıza, gözlemlerimize ve sezgisel anlayışımıza dayanmaktadır. Bir kişi için işe yarayan bir başkası için çalışmayabilir. Bir eleştirmen tarafından olağanüstü bir sanat eseri olarak algılanan şey, bir başkası için etkileyici olmayabilir - başka bir deyişle, farklı insanlar için farklı vuruşlar. Yine de bu bölümde, sesle yolculuğunuzda uygulayabileceğiniz temel ses ve müzik ilkelerini sunuyoruz.

Atölyelerde kaç kişiye penisiline alerjisi olduğunu soruyoruz. Herhangi bir izleyici kitlesinin yüzde 10 ila yüzde 15'i her zaman ellerini kaldırır. Bazen oran daha da yüksektir. Çoğumuz için, bakteriyel bir enfeksiyonla çok hastaysak, penisilin hayatımızı kurtaracaktır. Ancak küçük bir yüzde için zararlı olabilir. Aynı şey her tür titreşim, ses veya müzik için de geçerlidir. Anladığımız kadarıyla, insanların çeşitliliği ve titreşim hızları ve eksantriklikleri göz önüne alındığında, herhangi bir ses, kimyasal, yiyecek veya maddenin herkes üzerinde aynı etkiye sahip olması mümkün değildir.

Bazen, belirli bir sese ters tepki veren kişilerin yüzdesi çok düşük olabilir. Örneğin, nüfusun yüzde 99'unun bir kayda veya sese olumlu tepki vermesini sağlayacağız ama her zaman seslere tahammül edemeyen bir kişi var. Bu, tatmin olmamış bir dinleyici veya birinden gelen bir e-posta şeklinde gelebilir, “Duyduğum ses de neydi böyle? Dayanamadım.”

Atölyelerimizde, herkese Pisagor akort çatallarını deneyimleme fırsatı veriyoruz (Ek A'da tartışılmıştır). Bu, hemen hemen herkes için olumlu ve keyifli bir deneyimdir, ancak bazen tatsız bir deneyim yaşayan bir kişi vardır. Kişisel olarak almak yerine, kabul ediyoruz.

her bireyin benzersizliği ve o kişinin deneyimini onurlandırır ve devam eder. Olumsuz reaksiyonun nedeni, her birimizin benzersiz bir titreşimli varlık olmamız gerçeğinin yanı sıra, bizim için her zaman bir gizemdir.

Bir keresinde, bir ses terapistinden tedavi gördükten sonra bir hafta boyunca hasta olan bir arkadaşımız bizi aradı. Arkadaşımız, Jonathan'ın "Dolphin Dreams" kaydını, kendini tekrar dengeye getirmek için kullandı. Deneyimini kendisine frekansı uygulayan ses terapistine bildirdiğinde, ona "Dengeniz çok bozuktu - bu yüzden hastalandınız!" denildi. Arkadaşımız fikrimizi sordu. Belki de aldığı frekansın uygun olmadığını ve belki de bu sonik uygulayıcıya geri dönmemesi gerektiğini söyledik. Ancak geri döndü, bir doz daha ses aldı ve aynı şey oldu. Üçüncü seans için geri dönmedi.

Bir ürüne - bir aroma, renk, takviye, ses - olumlu tepki verirseniz, muhtemelen sizin için iyidir. Özellikle bir sesi seviyorsanız ve size iyi hissettiriyorsa, onu kullanmaya devam edin. Bir sesle ters tepki vermeye başlarsanız, hemen kullanmayı bırakmanızı öneririz. Bu sesle dengede olmama ihtimaliniz olsa da, ters tepki devam ederse, sesin sizin için doğru olmama ihtimali de eşit derecede yüksektir. Her insan benzersiz olduğundan, sesleri ve müziği nesnel bir bilimden ziyade öznel olarak ele almayı severiz.

Sizin için iyi olan müzik ile sizin için iyi olmayan müzik hakkında bir kitap yazılabilir. Nitekim bunu yapanlar da var. Ancak amacımız bu değil. Bizim inancımız da değil. Bireyin zamanı, yeri ve ihtiyacı göz önüne alındığında, pratikte herhangi bir müziğin potansiyel olarak terapötik etkileri olabileceğine inanıyoruz. Bir düzeyde, hepsi bir bakış açısı meselesi. Gece geç saatlerde araba kullanırken, uykuyu teşvik etmeye yardımcı olan yavaş, rahatlatıcı müzikler dinlemek, uyanık kalmak istiyorsanız iyi olmayabilir. Bu durumda, sonik kafein gibi davranan uyarıcı bir müzik daha uygun olur.

MÜZİĞİN PSİKOLOJİSİ

1930'larda Carl Seashore, müziğin psikolojisini geliştirdi. Araştırdığı alanlar arasında insanların farklı müziğe verdiği tepkiler vardı. Birçok insanın müziğe verdiği tepkiyi test etti ve hiç kimsenin yüzde yüz aynı fikirde olmadığını gördü. Muhtemelen herhangi bir müziğe verdiği benzer yanıtların en yüksek yüzdesi "Stars and Stripes Forever" oldu. Test ettikleri kişilerin yaklaşık yüzde 70'i buldu

bu müzik uyarıcı. İzleyicilerin geri kalanı, yanıtlarını sıkıcı ve iç karartıcı olarak ikiye böldü. Deniz kıyısı, tepkilerin bu kadar değişken olmasına şaşırdı.

O zamandan beri işler pek değişmemiş gibi görünüyor - en azından insanlar ve müzik açısından. Bu nedenle, bir kişinin müziğe tepkisinin diğerinden farklı olabileceğini vurguluyoruz. Bununla birlikte, ses ve müzikle ilgili birkaç fikir önermek istiyoruz.

İlk olarak, genellikle güvenebileceğiniz bazı genel psikoakustik etkiler vardır. Bunlardan biri, hızlı müzik sinir sisteminizi harekete geçirirken, daha yavaş tempolu müzik onu yatıştırır. Birini heyecanlandırmak istiyorsanız, hızlı ritimler ve birçok dinamik değişiklik içeren yüksek tempolu müzik kullanın. Müziği rahatlamak için kullanmak istiyorsanız, ritim veya dinamik değişikliklere minimum vurgu yaparak yavaş ve yumuşak müzik kullanın. Örneğin, dakikada yaklaşık 60 vuruşta atılan müzik, alfa durumlarını (8-13 Hz) indüklemeye, kalp atış hızını, solunumu ve beyin dalgalarını yavaşlatmaya yardımcı olacaktır. Jonathan, meditasyon ve ses iyileştirme kayıtları için sıklıkla bundan daha yavaş darbeli müzik kullanır. Şimdi, bu 60 vuruşu 120 vuruşa iki katına çıkarırsanız ve özellikle vuruşları vurgularsanız, hareket ve dans için iyi ritimleriniz olur.

Amacınız rahatlamak ve yavaşlamaksa, yavaş müzik kullanın. Müziğin etkisini hissetmek için dakikadaki vuruş sayısını bilmenize gerek yok. Müzik sizi boogie yapmak istiyorsa, sakinleştirici bir etki yaratmada yararlı olmayacaktır. Aerobik için müzik istiyorsanız, hızlı müzik kullanın. Egzersiz müziği arıyorsanız, yavaş müzik size yardımcı olmayacaktır çünkü sinir sisteminiz (kas sisteminiz gibi) yavaş müzikle kendini kaptırmak isteyecektir. Kalori yakmaya veya kaslarınızı güçlendirmeye çalışıyorsanız bu iyi değildir.

MÜZİK SEÇİMİ

Etkinliğinizle uyumlu müzikler seçin. Yatmadan önce rahatlamaya çalışıyorsanız, genellikle yavaş müzik en iyi sonucu verir. Nazik, sessiz bir yemek ister misiniz? Çok hızlı, dikkat dağıtıcı veya çok ritmik olmayan müzikler dinleyin. Hareketli müzik çalmayın! Ve sesi çok fazla yükseltmeyin çünkü yüksek sesli müzik (ve genel olarak yüksek sesler) savaş ya da kaç tepkisine neden olarak kalp atışlarınızı, solunumunuzu ve beyin dalgalarınızı yükseltir ve özellikle uzun süreler boyunca dinlendiğinde strese neden olabilir. zaman.

Yüksek sesler, sinir sistemini uyardığı ve sinir sistemini uyardığı için bağımlılık yapabilir.

adrenalini serbest bırakın. Çoğu zaman, kişinin müzikten duyduğu acele, kişinin duygusal tepkisinden ziyade hacminden kaynaklanıyor olabilir. Klasik müzik dahil her tür müzikte durum böyle olabilir. Tabii ki, yüksek sesli, hızlı müzik sinir sisteminizi uyarmada en etkili olanıdır çünkü ritimlerden ve ses seviyesinden çift doz psikoakustik efekt alırsınız. Bu, gece araba sürerken uyanık kalmak için harikadır, ancak rahatlatıcı bir yemek yerken bu tür sesler o kadar faydalı değildir.

Bir dahaki sefere bir fast food restoranına gittiğinizde müziği dinleyin. Yüksek tempolu, muhtemelen pop müzik olacak. Bu, çoğu zaman tesadüfi değildir, çünkü bu restoranların sahipleri, hangi tür müziğin insanları en hızlı şekilde içeri alıp dışarı çıkardığı konusunda biraz bilgi sahibidir.

Çok az insan müziğin gücünün farkındadır ve daha da az insan dinledikleri müzik ile yaptıkları aktiviteler arasındaki ilişkinin farkındadır. Zaman zaman insanların kendi “Sonik Reçetelerini” oluşturmalarını, sıklıkla katıldıkları belirli aktiviteleri yazmalarını ve ardından bu aktiviteyle en iyi ilişkili olan ne tür müzik dinlemeleri gerektiğini düşünmelerini önerdik.

Uzlaşma, ilişkide tantra için ses kullanmanın önemli bir parçasıdır. Aynı zevklere sahipseniz harika, ancak bu nadirdir. Büyük ihtimalle müzik zevkiniz partnerinizinkiyle aynıysa, diğer zevkleriniz de farklı olacaktır. Bu bir hediye olabilir, çünkü ortaklarımız aynı zevklerimizi paylaşsaydı çoğumuz sıkılırdık. Normalde karşılaşmayacağımız şeyleri deneyimlememiz gerektiğinde ortaya çıkan büyüme fırsatımız da olmazdı. Eşinizin müzik seçimini beğenmeseniz bile, önerdiğimiz akışkanlığı uygulayarak belki de ödün verebilir ve birlikte dinleyebileceğiniz müzikler bulabilirsiniz. En sevdiğiniz müzik olmayabilir, ama en azından ikinizin de rezonansa girebileceği bir şey olabilir.

Gerçekten de benzersiz titreşimli varlıklar olsak da, müzik zevkleri ve yaşla ilgili bir şeyler var gibi görünüyor, ancak bunun ne olduğunu kesin olarak söyleyemesek de, belki büyüdükçe sinir sistemlerimiz ve metabolizmamız değişir. Bir zamanlar radyonun en iyi 40 hiti çaldığı ödevi yapabildiğimizde, şimdi konsantre olmak için ya sessizliğe ya da ortam müziğine ihtiyacımız var.

Ancak bu, gençlere okurken pop müzik dinlemelerini tavsiye ettiğimiz anlamına gelmiyor. Araştırmalar, dikkati dağıtmayan (genellikle enstrümantal, vokal sözleri veya güçlü bir melodik tanıma faktörü olmayan) müziğin öğrenme sürecine en iyi yardımcı olabileceğini göstermektedir. Bazıları önerdi

Mozart'ın çalışmak için en iyisi olduğunu, bazıları Bach'ı öneriyor; klasikten hafif caz, New Age gibi ortam müziği ve hatta çevresel sesler öğrenmeyi geliştirmede etkilidir. Bu tür müzikler özellikle dikkat dağıtıcı değildir; arka planda oynayabilir, dikkatimizi çalıştığımız şeyden uzaklaştırmadan kulaklarımızı ve sinir sistemlerimizi minimum düzeyde uyarabilirler.

Amacımız sadece farklı yaş grupları arasında müzikal olarak ortaya çıkan farklılıkları belirtmektir. Bize ebeveynlerimizin rock and roll'u ilk duyduğu zamanı hatırlatıyor; Elvis ya da Beatles zamanında gençseniz tepkiniz muhtemelen anne-babanızın ya da büyükanne ve büyükbabanızınkinden çok farklıydı. Elbette, bu farklılıkların bazıları kültürel ve sosyolojik, diğerleri ise nörolojik, hormonal veya metabolikti. Şüphesiz, müziğe farklı tepki vermemizin de duygusal, zihinsel ve ruhsal nedenleri var.

ISO İLKESİ

"İso" kelimesi eşit anlamına gelir. Bu terim, terapistler tarafından farklı davranışları eşleştirmek ve danışanlarında farklı ruh hallerini indüklemek için kullanılan bir tekniği belirtir. Müzikle çalışan bir terapist, önce müşterinin ruh halini yansıtan uygun müziği bulacak ve ardından iyileşme sürecinde müşteriye daha iyi yardımcı olmak için müziği kademeli olarak değiştirecektir. Örneğin, bir danışan üzgün ve depresifse, bir terapist duygularını ifade etmesine yardımcı olmak için önce yavaş, tempolu müzikle başlayabilir, ardından danışanda daha memnun bir duruma gelmesine yardımcı olana kadar müziğin temposunu kademeli olarak yükseltebilir.

İzo ilkesi, müzik çeşitli sonik sürüklenme frekanslarıyla kodlanmış olsa bile, bir kişinin müziğe neden diğeriyle aynı şekilde tepki vermediğini açıklamaya yardımcı olabilir. Daha önce tartıştığımız gibi, ses beynimizi ve sinir sistemimizi etkiler. Bu alandaki kayda değer keşiflerin birçoğunu not ettik, ancak psikoakustik bilgisine rağmen, müziğin herhangi bir kişiyi nasıl etkileyeceğini tam olarak belirlemek mümkün değil. Birisi gergin ve stresliyse, sürüklenme frekanslarıyla kodlanmış yumuşak, rahatlatıcı müzik onlar için çalışmayabilir. Etkilenemeyecek kadar gergin olabilirler. Önce onların sinir durumunu yansıtan müziği -hızlı, çılgın müzik- kullanmak ve daha sonra bireyin sinir sistemini değiştirmek için daha yavaş müzik getirmeye başlamak, nihayetinde onları sakinleştirmek ve rahatlatmak gerekebilir.

Ses olağanüstü, güçlü bir araçtır, ancak sihir değildir. 1989'da Jonathan, "Sonic Entrainment" üzerine araştırma raporunu sundu.

Uluslararası Müzik Tıbbı Derneği'nin California, Rancho Mirage'daki Eisenhower Merkezi'ndeki toplantısı. Makale, birbiriyle yakından ilişkili belirli frekansların bilimsel bilgisinin, beynin baskın loblarının seslerle birlikte sürüklenmesine nasıl neden olabileceği üzerineydi.

İlk soru bir doktordan geldi: "Az önce tanımladığınız şeyle - bu sonik sürüklenme - beyin yıkamayı nasıl ayırt edebilirsiniz?"

Jonathan, sonik sürüklenmenin ne değişmez ne de durdurulamaz olduğunu söyledi. Beyin dalgalarında değişimler yaşamak isteyen biri bunu tarif edilen süreç aracılığıyla yapabilir. Bununla birlikte, eğer birisi korkmuşsa veya isteksizse veya o kişinin sinir sistemi çok büyük bir frekans farkıyla rezonansa giriyorsa, o zaman sonik sürüklenmenin etkisi çok az olacak veya hiç olmayacaktır.

Her zaman farklı frekanslar tarafından eğitiliyoruz - genellikle televizyon da dahil olmak üzere ses veya elektrik dalgası üreten birçok günlük nesne tarafından. Beyin dalgalarımızın belirli bir frekansta yankılanıyor olması, bir bilinç değişikliği yaşadığımız anlamına gelmez. Televizyon izleme eylemi, insanları sıklıkla alfa durumuna sokar (ki bu, insanların kendilerini genellikle çok rahat bulduklarına şüphe yok). Ancak beyni 8 Hz'de (ya da her hangi bir seviyede) çalışan bir serseri olmak, beyni aynı frekansta çalışan bir Zen rahibi olmaktan çok farklıdır.

Başka bir deyişle, sürüklenme ile beyin yıkama arasındaki fark, beyin yıkamanın kalıcı bir etkiye sahip olacak belirli içeriği aşılamaya çalışmasıdır. Bunu anlamak önemlidir. Bilinç durumları ile beyin dalgası aktivitesi arasında bir ilişki varken, bu bire bir korelasyon değildir. Bu süre zarfında bilincinizle ne yaptığınız - bu süre zarfında zihninizin, görselleştirmelerinizin, düşünce süreçlerinizin nereye gittiği - çok önemlidir. Yine burada "Sıklık + Niyet" var.

“FREKANS + NİYET” HAKKINDA DAHA FAZLA

Bu kitaptaki hiçbir şeyin herkes için yüzde 100 etkili olmayacağına inanıyoruz. Her zaman istisnalar vardır. İşte bir örnek: Hoparlörler tarafından size gürleyen belirli frekanslarla saatlerce bir odaya hapsolmuş olsaydınız, muhtemelen nörolojik sisteminizde büyük, hatta belki de zararlı değişiklikler yaşarsınız. Ancak, bu tür bir nörolojik etki, bu kitapta anlattığımız kendi kendine yaratılan ses tekniklerini kullanmaktan kaynaklanamaz. Kayıtlı müzikle ilgili olarak, ses teknolojisindeki ve psikoakustikteki gelişmelere rağmen, normal çalma sistemlerinin (kulaklıklar dahil) böyle olması mümkün değildir.

Bireyin arzusu olmasaydı, sonik olarak “silip süpürüleceği” güç.

Jonathan araştırma yaparken *iyileştirici Sesler,* çeşitli ülkelerde bulunan şifacılar, doktorlar, şifacılar ve bilim adamları için ses ve müzik alanında onlarca tanınmış kişiye bir anket gönderdi.

Ankette, bu kişilerin sabah kalkmak, egzersiz yapmak, yemek yemek gibi farklı etkinlikler için ne tür müzik kullandıkları soruldu. Herkesin benzersiz olduğunun, özellikle de müzik seçimlerine nasıl tepki verdiğimizin farkında olmasına rağmen, Jonathan hemen hemen her cevabın farklı olduğunu görünce şaşırdı. Onu bireyselliğimize daha da ikna etti. Herhangi bir etkinlik için müzik konusunda fikir birliği sağlanamadı. Sabah uyanmak için ne tür müzik kullanıldığı sorulduğunda, bazı insanlar kuşların cıvıltısı gibi yumuşak doğa seslerini dinlediler; diğerleri flüt veya hafif klasik müzik veya rock müzik dinledi. Almanya'dan ülkenin farklı yerlerinde yaşayan ve birbirini tanımayan iki doktor, uyanmak için Alman bandolarını dinledi.

Kendiniz için bir "Sonik Reçete" oluşturmak, farklı aktiviteler için ne tür müziklerden hoşlandığınızı anlamanız açısından faydalı olabilir. İşte dikkate alınması gereken bazı kategoriler.

Şunları yaptığınızda hangi müziği dinlersiniz:

- uyanmak?
- egzersiz yapmak veya fiziksel aktivite yapmak? ders
- çalışmak veya zihinsel aktivite yapmak?
- aşçı mı temizlik mi
- dinlenmek mi yoksa uykuya hazırlanmak mı?
- arabanda mı sürüyorsun?
- sevişmek mi?
- bilgisayarı kullan?
- mutlu olmak istiyorum? üzgün
- hissediyorum?
- Korkmuş hissetmek?
- mavileri kovalamak ister misin?
- dans?

- meditasyon yapmak?
- yemek ye?

Bu kategorilerin çoğu iki gruba ayrılabilir: teşvik eden müzik, örneğin dans edebileceğiniz hızlı tempolu müzik; ve uyumanıza yardımcı olması için kullanabileceğiniz nazik çevresel sesler gibi sakinleştirici müzik.

Farklı etkinlikler için kullandığınız farklı müzik türlerini değerlendirmek, müziğe verdiğiniz özel tepkileri anlamanıza yardımcı olmak için etkili olabilir. Kendinizi, müzikten hoşlanıp hoşlanmadığınız şeyleri gözlemlemeye başlayın ve ne tür müziğin sizinle rezonansa girdiğini görün. Bir partneriniz varsa, bu bilgiyi gözlemlemeye ve not etmeye başlamasını sağlayın. Bu şekilde birlikte olduğunuzda notları karşılaştırabilirsiniz. Belirli bir durum için bir müzik parçasına katılıp katılmadığınızı görün; o zaman en azından taviz verebilir ve ikiniz için de işe yarayan bir şey bulabilirsiniz.

Müzikten hoşlanıp hoşlanmadığı şeyler konusunda katı (ve katı) kişilerle karşılaştık. Bazıları “iyi” müzik olarak gördükleri müzikten bir adım uzaklaşmak istemediler ve bazen başka müziklere maruz kalma fikrine üzüldüler, hatta sinirlendiler. "Bana Beethoven'ı verin ya da ölüm verin!" İlişkide akışkan olmanın bir parçası da uzlaşmadır. Bu kitaptaki alıştırmalar ve bilgiler aracılığıyla, bu sorunları aşmanıza yardımcı olacak araçlar ve beceriler edineceğinizi umuyoruz.

Seçimlerinizi yaptıktan sonra, müziğin sizin için neden işe yaradığını düşünün. Üretilen ritim ve titreşimler sinir sisteminizi uyarıyor mu yoksa sakinleştiriyor mu? Yoksa hayatınızın bir döneminde bir müzik dinlediğiniz için mi ve bu müziği ne zaman duysanız o anıyı geri getiriyor mu? Müzikle duygusal sürüklenme yaygındır ve müziğin fiziksel aktivitelerinizi ve bilincinizi etkilemek için kullanımını anlamada önemlidir. Farklı müziğin sizi nasıl ve neden etkilediğini gözlemlerken, kendiniz ve hayatınız hakkında bazı ilginç içgörülere sahip olabilirsiniz.

Andi, düşünceleri, fikirleri, duyguları, duyguları yazmanın büyük bir savunucusudur. - onunla ilgili her şey ve her şey. Farklı şarkılar ve onların üzerinizdeki etkilerini kaydedeceğiniz bir günlük başlatmanızı öneririz. Ayrıca bu kitaptaki alıştırma ve deneyimlerden herhangi biriyle düşüncelerinizi ve duygularınızı günlüğe kaydetmek isteyebilirsiniz.

Bir sonik kaşif olun ve kendi başınıza veya bir partnerle yeni müzik bölgeleri çizin. Yüz binlerce şarkı ve birçok tür var.

müzik. Sonic Reçetenizi oluşturun ve sizin veya partnerinizin yaptığı her türlü aktiviteyi geliştirmek için müziği keşfedin. Buda'nın Orta Yolu keşfettiği gibi, siz ve eşiniz, müzikal açıdan birbirinden kilometrelerce uzakta olsanız bile, yapabilirsiniz. Birlikte uyum ve barış içinde olmanızı sağlayacak müzikal bir orta yol keşfedebilirsiniz.

14

VE SONUNDA

Beatles'tan Tibet Budistlerine kadar tüm farklı yollardan gelen MÜZİSYENLER, FELSEFELER VE RUHSAL ÖĞRETMENLER, bize hayatın en önemli yönünün - hayatın sonunda en önemli olanın - para, şöhret veya eylemlerden daha fazlasının olduğunu söylediler. yarattığımız sevgi ve aldığımız sevgi. Çoğu insan Ölüm döşeğinde Diğer Tarafa geçmeyi beklerken, internette ne kadar süre oturum açtıkları veya ofiste geçirdikleri saat sayısıyla değil, ne kadar sevgi verildiği ve ne kadar sevgi verildiği ile ilgilenirler. alındı. Görünüşe göre aşk, ihtiyacın olan tek şey!

Sevgiyle, koşulsuz sevginin içten hassasiyetini, sevgi dolu şefkati ve başkalarını yargılamamayı kastediyoruz. Aşkın birçok farklı biçimi vardır, belki de bildiğimiz en büyüğü koşulsuz sevgiyi içerir, çoğu kişinin şefkat dediği şeydir. şiddetle tavsiye ediyoruz*Koşulsuz sevgi*Ed ve Deb Shapiro (Time Warner, 2003) tarafından bu önemli konuyu incelemek için.

Atölyelerde, sevgi dolu şefkati ve şefkati göstermek için sıklıkla farklı mantralar kullanırız. Özellikle Tibetli Budist ilahisini “Om Mani Padme Hum” öğretiyoruz. Katılımcıların davul çalarken ve dans ederken Tibet şefkat tanrıçası Tara'ya “Om Tara Tu Tare Ture Svaha” mantrasını zikrettikleri “Tara Trance Dansları”nı da kolaylaştırıyoruz. Sesi uzun süre deneyimlerken (şüphesiz, bu kitaptaki alıştırmalarda zaten sahip olduğunuz gibi), yalnızca kalp atış hızımızın, solunumumuzun ve beyin dalgalarımızın değişmediğini, aynı zamanda bilincimizin de değiştiğini bulduk.

Evrendeki her şey bir titreşim halinde olduğundan ve her şey bir dalga biçimi olduğundan, şefkat bir dalga biçimidir. Merhameti temsil eden farklı tanrılar ve varlıklar da öyle. Atölye çalışmaları sırasında, bu ilahın farklı özelliklerini ve “Om Mani Padme Hum” ilahisini anlatırken, Avalokitesvara'nın bir resmini sık sık dolaşıyoruz; veya Tara'nın bir resmini dağıtırız, özelliklerinden ve ilahisinden bahsederiz. Katılımcılara her iki resmin de tasvir olduğunu söyleriz.

şefkatin bodhisattva'sı, bu bizi hiçbir şekilde görselleştirebildiklerimizle veya aslında egzersiz sırasında bizim için tezahür edebileceklerle sınırlamaz.

Çin'de erkeksi Avalokitesvara, kadın varlığı Quan Yin'e dönüştürüldü. Geçenlerde Quan Yin'in eski bir Japon resmini gördük ve bıyığı vardı, bu yüzden belki de bu varlığın cinsiyeti hala sorgulanıyor. Tibet Budizminde Avalokitesvara'nın kadın yönü Tara'dır. Onun eşi, onun tarafından dökülen bir merhamet gözyaşından doğduğu söyleniyor. Ancak bizim bakış açımıza göre Tara, yüz farklı gelenekte yüzlerce farklı isimle bilinen ilahi şefkat tanrıçasının yüz farklı formunun somutlaşmış halidir. Yerli geleneklerde, o Dünya Tanrıçasıdır. Batı geleneklerinde, Büyük Anne veya Kutsal Bakire Meryem olarak algılanır. Burada Batı'da, onun erkeksi karşılığı, İsa dediğimiz varlıkların en merhametlisi olarak anlaşılabilir. Ve birçokları için,

Bir dalga formu olarak şefkat enerjisi, bu gezegenin birçok farklı kültürü ve manevi geleneği tarafından sıklıkla birçok farklı varlığın birçok farklı ismine antropomorfize edilir, ancak esasen enerji aynıdır. Enerjisi, ister İsa'ya, ister Tara'ya, isterse Meryem'e veya herhangi birine atfedilmiş olsun, dönüştürücüdür.

Batılı bakış açımızdan şefkati koşulsuz sevgi olarak anlıyoruz. Yine de birçokları için bu kavram yabancıdır, bu yüzden onun yerine sevgi dolu şefkati, şefkati veya takdiri öneriyoruz. Koşulsuz sevgiyi anlamak neden bu kadar zor? Belki de aşk deneyimlerimiz çok şartlı olduğu için: Seni seveceğim. . . ödevini yap, futbol takımına gir, çok para kazan, doktor ol, pazar günleri beni ara, bana güzel yemek yap, çamaşırlarımı yıka.

Koşullu sevgi ile var olan “eğerler” hakkında devam edebiliriz. Bencil olmayan sevgi - koşulsuz sevgi - çoğumuza yabancıdır. Bu nedenle, “Om Mani Padme Hum” (“Mani”) ilahimizin sonunda, biz sessizlik ve meditasyon içinde otururken, birçoklarının bağışlamayı deneyimlemesi alışılmadık bir durum değildir. Bu, şefkat ve koşulsuz sevgiyi tezahür ettirmede önemli bir adım gibi görünüyor. Genellikle, bu bağışlama önce kendine, sonra başkalarına karşı üretilir.

Daha önce, kötü, değersiz, suçlu, hak etmeyen veya sevilmeyen olduğumuzu hissetmekle bağlantılı olarak, çocukluğumuzdan beri kaçımızın duygusal yaralar taşıdığını tartışmıştık. Sonuç olarak, düşük benlik saygısına veya zayıf bir benlik imajına sahip olabiliriz.

Önemli olan, kişinin kendini affedebilmesinin bu yaraları iyileştirmede çok önemli bir ilk adım olmasıdır. Kendimize ve başkalarına karşı şefkat göstermek için bağışlama niyetiyle bu sağlam teknikleri kullanmak, bunu başlatmak için yararlı bir araçtır.

Birçoğumuzun sahip olduğu kendini sevme eksikliği, İlahi Olan'dan (Tanrı / Tanrıça / bu enerjiye ne demek isterseniz) ayrılma duygularımızla bağlantılı görünüyor. Ses tantrasıyla çalışmanın faydalarından biri, benliğimizle kutsal olan arasındaki engelleri kaldırabilmesidir. Yaşam ağına anında erişim için bize İlahi Olan'a bir yardım hattı verir. Bizi birleştiren sevginin daha çok farkına vardıkça, kendimizle ve var olan her şeyin aynı olduğunun bilincine varırız. Hepimiz benzersiz olsak da, aynı zamanda İlahi Olan'ın veçheleriyiz.

Bu nedenle, sevgi dolu şefkati tezahür ettirmek için sesi kullanmak, birlik oluşturduğu için kendimiz ve başkaları için büyük bir iyileştirme yeteneğine sahiptir. “Mani”yi zikrettikten sonra insanları kısa bir meditasyona yönlendiriyoruz. İçinde, kendilerini başkalarına karşı şefkat ve sevgi dolu şefkat yaratma yeteneğine sahip ilahi varlıklar olarak hayal ederler. Bu şifa enerjisini önce sevdiğimiz biri için, sonra tanımadığımız biri için, sonra da zorluk yaşadığımız biri için üretiriz.

Bu son projeksiyon en zor ve en önemlisidir. Tanıdığımız birine nezaket göstermek kolaydır ve tanımadığımız birine karşı çok zor değildir. Ancak kötü karşılaşmalar yaşadığımız birine sevgi dolu şefkat ve şifa vermek bir başarıdır.

Kutsal Hazretleri, on dördüncü Dalai Lama, bir keresinde Çinlilerin onun en büyük öğretmenleri olduğunu belirtmişti. Avalokitesvara'nın enkarnasyonu olduğu söylenen Dalai Lama'nın amacı şefkat yaratmaktır. Çeşitli ruhsal öğretmenlerin hayatlarını incelerseniz, hepsinin sevgi ve şefkatin gücünü öğrettiğini göreceksiniz.

Bu kitaptaki materyali sona erdirirken, sunduğumuz herhangi bir alıştırmadan en alakalı olabilecek son bir alıştırmayı, “Mantralar Olarak Sesli Öğütler” başlıklı alıştırmayı dahil etmemiş olsaydık, ihmal etmiş oluruz. "Ses ısırığı" dediğimiz şey, önceki, çok daha uzun bir egzersizin bir versiyonudur. Zaman kısıtlamaları ve mazeretler nedeniyle birçok kişinin bu kitaptaki alıştırmaları deneyeceğini gördük, ancak sadece bir kez ve hepsi bu. Ses çok güçlü bir araç olduğundan ve günlük olarak sesle rezonansa girmenin hepimiz için önemli olduğuna inandığımız için, her gün uygulaması kolay olan bu çok kısa ses alıştırmasını oluşturduk. İkimiz de sık sık “zaman yok” bahanesini kullanırız, bu yüzden bu alıştırmayı başkaları için olduğu kadar kendimiz için de yarattık. İşte kısaltılmış

Mantra alıştırması olarak Ünlülerin versiyonu. Özellikle bu alıştırmaya çakralarınızı dengeleme ve hizalama niyetini eklediğinizde etkilidir ve kolayca yapılır.

☒ *Ünlüler ve Mantralar Ses Isırıkları*

Her zaman olduğu gibi, sizin için rahat olan bir not bulun.

1. Başlamak için, dikkatinizi kök çakranıza odaklayın ve *UH* bu çakranın dengeli ve hizalı olduğunu hissederken.

Şimdi, bir sonraki nefesinizde, dikkatinizi sakral çakranıza odaklayın ve *OOO* Bu çakranın dengelendiğini ve hizalandığını hissederken aynı notada.

3. Bir sonraki nefesinizde, göbek çakrasına odaklanın ve aynı notada, *AH*.

4. Ardından, kalbe odaklanın. *AH*-aynı not.

5. Ardından, boğaz merkezinize odaklanın. *GÖZ*. Bir sonraki nefeste üçüncü gözünüze odaklanın. *evet*.

6. Son olarak, tepenize odaklanın ve bir *EEE* bu çakrayı diğerleriyle dengelemek ve hizalamak için.

Her sesli harf için bir nefes ayırın. Bu alıştırmanın bir turunu tamamlamak bir dakika sürebilir, ancak dünyada büyük bir fark yaratabilir. Size 20 dakikalık versiyonun verdiği deneyimi vermeyecek - olağanüstü varlıklarla toplantılar için başka bir boyuta atılacağınızdan şüpheliyiz - ancak bu alıştırma birkaç şey yapacak. (1) size çakralarınız olduğunu hatırlatacak, (2) sesin gücünü hatırlatacak, (3) sesinizi kullanarak enerjiyi değiştirme ve hareket ettirme yeteneğinizi hatırlatacak ve (4) bir niyet belirlemenize yardımcı olacaktır. gün veya zaman dilimi için.

☒ ☒ ☒

Bu egzersizle ilgili harika şeylerden biri, her yerde, her zaman yapılabilir olmasıdır. Bu egzersizi günde en az bir kez sabahları yapıyoruz, ancak daha sık yapıyoruz. Ses çıkarmak için yarım saatlik bir alan yaratmayı zor bulanlar için, size hiç ses çıkarmamaya alternatif olarak bu “ses ısırma” egzersizini sunuyoruz.

Bu arada, bu egzersizi birkaç kez yapabilir, enerjiyi çakralarınıza yükseltebilir, her çakraya bir nefes / sesli harfle odaklanabilirsiniz. Sadece bir veya iki nefesle tüm dizi için tüm sesli harfleri söylemeyi deneyin. Bunu ne kadar çok uygularsanız, harcadığınız zamana bakılmaksızın, yansıtılan sesinizin çakralarınızı rezonans etme gücüne o kadar çok şaşıracaksınız.

ses çıkarırken.

Her sesli harfin farklı bir notada (örneğin, önceki bölümlerde önerdiğimiz gibi, büyük bir ölçekte) çalınmasını içeren Mantralar Ses Bites olarak Ünlüler üzerinde varyasyonlar vardır. Başka bir alternatif, sırayı tersine çevirmektir.*EEE*taç merkezinde ses ve aşağı doğru ilerleyin, kök çakrada*UH.*Bu şiddetle tavsiye edilir.

Varyasyondan bağımsız olarak, bu pratik alıştırmayı her gün yapmanızı öneririz. Sadece bir dakika sürecek. Saçınızı fırçalıyor ve bunu bir fırça darbesini kaçırmadan yapıyor olabilirsiniz ya da ayakkabılarınızı giyiyor ve bu egzersizi ve sesi hatırlıyor olabilirsiniz. İdeal olarak, bir dakikanızı ayırmanızı, kutsal alana girmenizi ve bu egzersizi yapmanızı tercih ederiz. Kapıdan çıkmak üzere olduğumuz ve aniden durduğumuz, derin bir nefes aldığımız ve çakralarımızı çaldığımız zamanlar oldu. Dünyadaki tüm farkı yaratabilir.

KAPANIŞ DÜŞÜNCELERİ

İlişkilerinizi geliştirmek veya hayatınıza istediğiniz değişiklikleri getirmek için önce kendinizden başlayın. Kendine nazik ol. Kendinizi şu anda olduğunuz gibi kabul edin ve sevin. Bilin ki geçmişte bir şeyleri farklı şekilde yapabilseydiniz, yapardınız. Her gün sevgi ve iç huzur niyetiyle kendi yarattığınız kutsal seslerle çalıştığınızda, değişimleri hissetmeye başlayacaksınız. Bizim bakış açımıza göre, bilinçte bir değişiklik meydana gelmeden bilinçli olarak sesle çalışmak mümkün değildir. Bu nedenle sizi ses dünyasını keşfetmeye ve onu günlük yaşamınıza dahil etmeye teşvik ediyoruz. Sadece içinizde uyum ve denge uyandırarak işleri daha iyi hale getirecek.

Sonuç olarak, bu yolculukta bize katıldığınız için teşekkür ederiz.*Çakra Frekansları*. Okunabilir, kullanıcı dostu ve anlaşılması kolay, eğitici ve eğlenceli bir kitap yaratmak bizim arzumuzdu. Başarılı olduğumuza inanıyoruz. Bu alanı derinlemesine keşfetmek isteyenler için, İnternet dahil birçok kaynaktan ses ve tantra konularında birçok kitap ve makale bulunmaktadır. Bu kaynaklardan bazılarına Ek B'de yer verdik.

Ancak, kişisel ses keşfinize başlamak için daha fazla kaynak gerekli değildir. İhtiyacın olan her şey burada. Sonik egzersizlerinizi niyet ve dikkatle yapın - tek yapmanız gereken bu. nasıl kullanıyorsun

Bu kitaptaki materyal, çıkardığınız sesler kadar niyetinize de bağlıdır. Aklınızdan olduğu kadar kalbinizden de gelmenizi istiyoruz. İkisi arasında, oluşturduğunuz seslerle bilgelik ve şefkat buluşacak. Neşeli sesler her zaman sizinle yankılansın!

SONSÖZ

BİR SON NOT

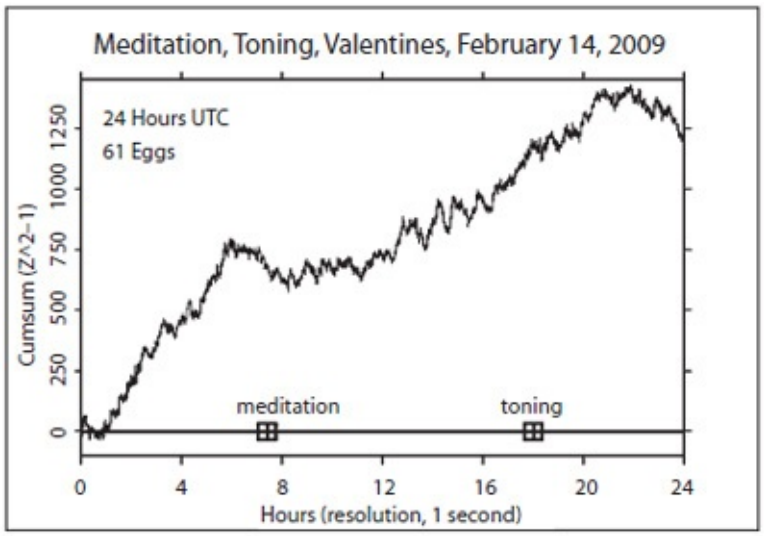
Sesin iyileştirmek ve dönüştürmek için nasıl kullanılabileceğine dair bilgi sunmak BİZİM KEYFİ OLDU. Bu kitap boyunca sesin tantrasını, yani her şeyin birbirine bağlılığını ve bu matris içinde rezonansa girmek ve dengeyi yeniden sağlamak için sesin nasıl kullanılabileceğini ele aldık.

Bu kitabın ilk basımından bu yana, sesin çok önemli bir amaç olan gezegenimizi iyileştirmek için kullanımına odaklandık. En çalkantılı zamanlarda yaşıyoruz ve bir tür olarak birbirimizle ve dünyanın kendisiyle uyum içinde yaşamanın bir yolunu bulmanın hayati ve önemli olduğunu iddia edebilecek çok az kişi var. Bizim açımızdan cevap oldukça basit - Tek yapmamız gereken birbirimize karşı şefkatli ve merhametli olmak, tüm varlıklarla işbirliği ruhu içinde yaşamak, gereksiz rekabetimize son vermek ve tuzağına düştüğümüz gereksiz tüketimciliğe son vermek. Ses, bu çabamızda bize yardımcı olacak değerli bir müttefik ve üretken bir araç olabilir.

Boyunca *Çakra Frekansları: Ses Tantrası,* sesin bizi birbirimize bağlama, aramızdaki engelleri ortadan kaldırma ve hepimiz için var olan birliği tezahür ettirme gücüne odaklanan alıştırmalar ve materyaller sunduk. Sesi kendi uyum ve dengemiz için kullanarak başladık ve daha sonra ses çalışmalarımızı başkalarıyla da kullanmak için genişlettik. Sonra bir adım daha ileri gittik ve bu uyumlu sesleri kendi aramızda ve bu gezegendeki tüm varlıklar arasında bir birlik alanı yaratmak için kullandık.

Bu kitabın ilk yayımlanmasından bu yana, siber uzayda dünyanın ilk etkileşimli kutsal ses tapınağını yaratma konusunda bize rehberlik edildi. İnternette bulunduwww.familjyrobinson.net , kutsal sesi kullanarak küresel uyum, barış ve uyum yaratma niyetiyle tüm gezegendeki insanların birlikte tonlayabildiği bir yerdir. Şu anda Kutsal Ses Tapınağı'nda üç tonlama odası var - “Om”, “Ah” ve “Hu” - burada, insanlar internet aracılığıyla kasıtlı sesi dünyaya yansıtmak için başkalarıyla birlikte ses çıkarabilir. Site 24/7 mevcuttur ve son birkaç yılda birçok farklı kutsal-sonik meditasyon için kullanılmıştır.

Böyle bir olaya örnek olarak, daha önce belirtildiği gibi, "Dünya Sesle Şifa Günü" verilebilir. Her yıl 14 Şubat'ta bu etkinliği başlatmaya yardımcı oluyoruz. Etkinlik sırasında dünyanın her yerinden insanlar bir*AH,*Barış ve şifa için Gaia - Toprak Ana'nın enerjisine sonik bir sevgililer günü göndermek. Ses, dua ve meditasyonun olumlu güçlerini güçlendiriyor, bilincimizin bu gezegenin tüm sakinlerine karşı barışçıl faaliyetler üretme yeteneğini güçlendiriyor. Bu olayla ilgili belki de en dikkat çekici şey, bilimin artık özellikle sesle birleştiğinde dua ve meditasyonun gücünü doğrulamaya başlamasıdır.



Dünya ses şifa günü, 2009

İlk olarak Princeton Üniversitesi'nde kurulan Küresel Bilinç Projesi, dünyaya dağılmış rastgele sayı üreteçlerini kullanarak küresel olayları takip ediyor. Bu bilgisayar benzeri cihazlar, gezegende yüksek merhamet ile karakterize edilen olaylar meydana gelene kadar rastgele sayılar üretir. Bu tür olaylar meydana geldiğinde, sayılar daha az rastgele hale gelir ve bir grafik üzerinde gösterilebilir. Grafikte genellikle rastgele sayıdan oluşan oldukça düz bir çizgi olarak görünen şey, çizildiğinde dağlık bir zirve haline gelir ve bu da kendimizin bilinci ile dünya arasında bir tür ilişki olduğunu gösterir. Bu ilişkiyi gösteren grafikler Dünya Sesle Şifa Günü'nden oluşturulmuştur. (Lütfen önceki sayfadaki grafiğe bakın.)

Daha önce tartışıldığı gibi, beynimiz elektrik darbeleri üretir ve kalbimiz bir elektromanyetik alan oluşturur. Beynimiz ve kalbimiz birbirine girdiğinde ve bir tutarlılık durumuna ulaştığında, kalbin elektromanyetik alanının beynin elektromanyetik alanından altmış kata kadar daha büyük olduğu ölçülmüştür.

tarla. Bu kalp merkezli tutarlılık hali, takdir ve şefkat hissettiğimizde ortaya çıkar. Ayrıca Heart Math Institute'un çalışması, kendi elektromanyetik alanımız ile dünyanın alanı arasında bir ilişki olduğunu ve ikisi arasında aktif bir arayüz olduğunu göstermiştir. 2009 Dünya Sesle Şifa Günü ile ilgili Kalp Matematik Enstitüsünden alınan veriler, Dünya Sesle Şifa Günü'nün hem kişisel hem de gezegensel alanları etkileyebilecek bir güç olarak etkinliğini gösteriyor gibi görünüyor. Bu veriler, kasıtlı sesin gücünü ortaya koymaktadır.

Heart Math Institute ve Global Consciousness Project şimdi birlikte çalışmak için bir araya geldi. Göstergeler, çalışmalarının bu kitapta tartıştığımız şeyi bilimsel olarak doğrulayacağıdır - hepimizin ayrılmaz bir şekilde birbirimizle ilişkili olduğumuzu. Bu kitapta sunulan materyalin - kutsal sesler, niyetle ilgili bilgiler ve çok daha fazlası - yalnızca kendimizi değil tüm gezegenimizi iyileştirme yeteneğimizi geliştirmede çok değerli olacağını yürekten biliyoruz.

Bilimsel kanıtlar, sesin iyileştirici gücü hakkında bireysel bazda giderek daha fazla bilgiyi doğrulamaya devam ediyor. Ölçülebilir kanıtlar, kendi kendine yaratılan seslerden meydana gelen fizyolojik etkileri içerir: melatonin salınımı, nitrik oksit artışı (iyileşmeyi ve damar genişlemesini teşvik eden bir molekül), hücrelerde oksijen artışı, kan basıncının ve kalp atış hızının düşmesi, artan nitrik oksit. lenfatik dolaşım, stresle ilgili hormonların azaltılmış seviyeleri ve endorfin salınımı - "doğal ağrı kesiciler" olarak çalışan kendi yarattığı afyonlar.

Sadece bireysel olarak değil, aynı zamanda küresel düzeyde de barış ve uyum göstermemiz konusuna gelince, belki de en önemli keşiflerden biri, gruptaki herkesin beyninde güven kimyasalı olan nörotransmitter oksitosinin yaratıldığıdır. insanlar birlikte ses çıkarır. Ses yoluyla yıkılan insanlar arasındaki engeller hakkında konuşun! Manevi sebepler var. Elektromanyetik sebepler var. Ve şimdi fiziksel nedenler var.

Ne olursa olsun, en önemli şey, sesle bu deneyimin gerçek olmasıdır. Bizi iyileştirebilir ve bütün yapabilir. Bizi bir araya getirebilir ve bizi işbirliğine ve şefkate getirebilir. Ve bu gezegende bir tür olarak bizi bir yapabilir. Amaçlanan sesi kullanarak, gezegenin titreşim seviyesini değiştirebilir, bizi bireysel ve toplu olarak sağlık ve uyum yerine getirebiliriz.

Sevgimiz, Işığımız ve Sesimiz ile bir fark yaratabiliriz!

EK A

TİCARET ARAÇLARI

BU KİTAP, temel olarak sesin kendini dönüştürme ve iyileştirme aracı olarak kullanımına ODAKLANMIŞTIR. Ses, şefkat ve sevginin enerjilerini yansıtmak için en güçlü araçtır. Yine de, sağlam kaşifler, şifacılar ve uygulayıcılar için sonik bir "sıçrama başlangıcı" sağlayabilecek bazı basit araçlar - ticaret araçları - vardır. Bunlar arasında akort çatalları, kuvars kristali kaseler, Tibet kaseleri ve*tingşalar*(Tibet çanları). Diğer birçok enstrüman da mevcuttur. Popülerlikleri, güçleri ve satın alınabilirlikleri nedeniyle bu dördüne odaklandık.

AYAR ÇATALLARI

Şu anda mevcut olan tüm araçlardan muhtemelen en popüler olanı tuning çatallardır. Farklı diyapazon türleri ve bunları kullanmanın birçok yolu için ayrılmış birçok web sitesi vardır. Gövde üzerinde çalışmak için özel olarak oluşturulmuş ayar çatalları vardır. Farklı frekanslar, modlar ve ölçekler içeren diyapazonlar da vardır. İki tanesine odaklanıyoruz: (1) John Beaulieu tarafından geliştirilen 2: 3 oranında (diyapazonun iki frekansı arasındaki ilişki) kesilmiş Pisagor diyapazonları ve (2) DnA # diyapazon, kesilmiş Jonathan Goldman tarafından geliştirilen 8:13 oranına.

Pisagor Ayar Çatalları

Pisagor akort çatalları, vücudu, beyni ve eterik alanları rezonansa sokmak için sesi kullanmanın yeni bir yoludur. John Beaulieu, ND, Ph.D. tarafından geliştirilmiştir.*Şifa Sanatlarında Müzik ve Ses*.

Bu diyapazon çiftler halinde kullanılır, çünkü vücut ve özellikle sinir sistemi üzerinde belirli etkileri olan ikisi arasında kesin bir aralık ve oran oluşturmak mümkündür. Tek akort çatalları yalnızca bir nota oluşturacaktır. Birlikte kullanıldığında, farklı frekanslarda kesilen bir çift diyapazon çok sayıda diyapazon oluşturabilir.

farklı oranlar. Bu oranların her birinin üzerimizde çok özel etkileri olabilir.

Pisagor akort çatalları 256 Hz (saniyedeki devir sayısı, C notası) ve 384 Hz (G notası) frekanslarına sahiptir. 256 Hz ve 384 Hz'lik bu iki harmonik ilişkili frekansın oluşturduğu oran 2: 3'tür. Oranı 2: 3 olan müzik aralığına mükemmel beşinci denir. (Aralık, iki frekans arasındaki mesafedir.) Bu aralığı dinlemek rahatlatıcı ve dengeleyicidir ve var olan en uyumlu müzikal ilişki olarak kabul edilir. Bu 2: 3 oranı, matematik, müzik ve kozmos arasındaki ilişkinin anlaşılmasına dayanan birçok gelenekte kutsaldır. Efsane bize Pisagor'un 2: 3 oranının tedavi edici ve dönüştürücü olduğuna inandığını söyler.

Bu çatallar bir dinginlik ve sükunet yaratır ve beynin yarı kürelerini dengeleyerek beyin dalgası aktivitesini azaltır ve gevşemeyi sağlar. Birçok kullanıcı aurayı dengelediklerini ve engellenen enerjiyi serbest bıraktıklarını hisseder. Çoğu zaman, insanlar çatalları kullanmaktan başka birçok olumlu deneyim yaşarlar.

İNCİR. a1. bir dizi akort çatalı

Dr. Beaulieu, bu alandaki en büyük öncülerden biri*Müzik ve Ses*(Station Hill, 1987): “Diyafram çatallarını dinlediğimizde, vestibüler sistemimiz yarım daire kanalları [kulaklardaki] aracılığıyla vücudumuzu diyapazonların doğal oranlarına göre yeniden düzenler. Dinleme işlemi sırasında, fiziksel bedenimiz diyapazonların yarattığı aralıkla uyum içinde kendini yeniden konumlandırır. Bu süreçte beynin sağ ve sol yarım küreleri aracılığıyla sinir sistemimiz dengeye gelir.”

Dr. Beaulieu şunları ekliyor: “Bu özel aralık, müzikte mükemmel bir beşinci olarak bilinir.

Lao Tzu, bu aralığa Yin ve Yang güçleri arasındaki evrensel uyumun sesi olarak değindi. Hindistan'da beşinci sesin, Shiva'nın Shakti'yi yaşam dansına çağırdığı bir ses yarattığına inanılır. Yunan Güneş Müzik ve Şifa Tanrısı Apollo, yunus habercilerini Delphi'ye çağırmak için kutsal lirindeki beşinciyi kopardı. ”

Diyafram çatallarını kullanmak için, saplarından tutun ve hafifçe vurun, ardından kulaklardan birkaç inç uzakta tutarak her bir kulağa birer tane getirin. Titreşim çatalları diz kapaklarına vurulabilir veya birbirine vurulabilir (kulaktan en az bir ayak uzakta). Her yöntem biraz farklı bir ses üretir, ancak doğal 2: 3 oranı kalır. Titreşim çatallarının tonları değişir, ancak yaklaşık yarım dakika sürer.

Deney. Titreşim çatallarını kendinize, arkadaşlarınıza, müşterilerinize kullanın. Olağanüstü deneyimler üretebilirler. Terapistler bunları seanslardan önce veya sonra danışanları sakinleştirmek ve dengelemek için sıklıkla kullanırlar. Sinir sistemi hizaya girdiğinde, vücut ve enerji alanları sıklıkla birbirini takip eder ve diyapazonların kutsal oranıyla yeniden şekillenir.

Bu akort çatallarını kendi başınıza kullanabilirsiniz. Birinin onları sizin üzerinizde kullanması ve kendinize ayarlanma lüksüne izin vermesi harika. Birbirinizle akort alışverişi yapabilirsiniz; ikiniz de bu keyifli ve şifalı deneyimden yararlanacaksınız. Titreşim çatallarıyla mırıldanmayı veya ses çıkarmayı deneyin. Bunları kullanırken eğlenin ve bunların kendi kendini iyileştirme ve dönüşüm araçları olduğunu unutmayın.

Bu akort çatalları, çakralarınızı dengelemek için sesinizle tonlama öncesinde, sırasında veya sonrasında kullanabileceğiniz harika eşliklerdir. Uyumsuz hissediyorsanız, aynı zamanda harika araçlardır. Diyafram çatallarının kullanılmasıyla uyumsuz enerjilerin ne kadar çabuk dağılabileceğine şaşıracaksınız.

Alüminyum diyapazonları yalnızca güçlü ve etkili sonik aletler oldukları için değil, aynı zamanda hafif ve taşıması kolay oldukları için özellikle seviyoruz.

DNA # Ayar Çatalları

DnA # ayar çatalları, Jonathan Goldman tarafından geliştirilen yeni bir müzikal oran sunuyor. Bu özel ayar kümesinden dolayı bu şekilde adlandırılırlar.

çatallar, D ve A # notlarında bulunan frekansları kullanır. Bu spesifik oran, DNA'mızı uyumlu hale getirmek olarak tanımlandı, bu yüzden bu seti sevgiyle adlandırdık.

"DnA #" akort çatalları. Bu iki çatal, 8:13 oranını gösterir (diyapazonların iki frekansı arasındaki ilişki). Bu oranın aralığına genel olarak minör altıncı denir, ancak çağdaş müzikte bulunmaz.

DnA # diyapazon çatalları 2: 3 diyapazon ile aynı şekilde kullanılabilir. Dengeliyor ve gevşetiyorlar ve ruhsal inisiyasyonu ve aktivasyonu güçlendiriyor gibi görünüyorlar. Bir araya getirildiklerinde, çoğu kişinin "melek" olarak adlandırdığı bir ses çıkarırlar.

İNCİR. A2. Bir partnerde diyapazon kullanmak

Bazı insanlar bu oranı duyduklarında bize kendilerini “evde” gibi hissettiklerini söylerler. Diğerleri, bu çatalların seslerinin enerjik bir sarmal etki yarattığını bulmuşlardır. Bu şaşırtıcı değil çünkü bu diyapazonların 8:13 oranı, on üçüncü yüzyılda bir İtalyan matematikçi tarafından keşfedilen önemli bir matematiksel dizi olan Fibonacci serisinin bir dış sarmalını temsil ediyor. Bu matematiksel dizi, önceki iki sayının eklenmesinin bir sonraki sayıyı oluşturduğu dizidir. Şöyle: 1, 1, 2, 3, 5,**8, 13,**21, 34, 55, 89, 144, 233, 377, 610, 987 ve sonsuza kadar devam eder. “İlahi Oran” olarak adlandırılan, sayıların yarattığı oranlar, doğada bitkilerin, hayvanların ve hatta insanların büyüme modellerinde bulunur. Nautilus kabuğunun şekli veya kulağın kokleası gibi doğada bulunan hemen hemen her spiral bu orantının bir örneğidir. Bu nedenle, bize bildirilen sarmal etkiler mantıklıydı, çünkü insanlar İlahi Oranın ses olarak tezahür ettiğini duyuyor olabilirler. Birçoğu, 8:13 ayar çatallarının yeni bilinç seviyelerini harekete geçirdiğini ve özellikle ses tantrası için faydalı olduğunu buluyor. Fibonacci serisi hakkında daha fazla bilgi isteyenler için tavsiye ederiz.*Altın Oran: Phi'nin Öyküsü*Mario Livio (Broadway Books, 2003).

Kuvars KRİSTAL KASELER

En popüler sonik aletler arasında yüzde 99,992 saf ezilmiş kuvarstan yapılmış kuvars kristal kaseler bulunur. Kaseler ya şeffaftır ya da buzludur ve çapları altı ila yirmi dört inç arasında değişen boyutlardadır. Kaseler, bir tokmak veya duvar ile etkinleştirildiğinde saf bir ton yayar. Daha büyük kaseler daha fazla yankılanır, kristalin boyutu ve miktarı nedeniyle ton daha uzun süre kalır. Biraz daha pahalı olan şeffaf kaseler, daha küçük boyutlarda daha kolay temin edilebilir. Son yıllarda, kristal kaselerin birçok yeni çeşidi, şekli ve stili mevcut hale geldi.

Bu kaseler sağlam şifa alanında ilk ortaya çıktığında, çok az kişi bunların bilimsel laboratuvarların kalıntıları olduğunu biliyordu - bilgisayarlar için kuvars kristalleri yetiştirmek için kullanılan atılmış kaplar. Birisi, bu kaselerin, lastik tokmakla vurulduğunda veya kenarlarına sürtüldüğünde güçlü bir ton ürettiğini keşfetti ve onları 1980'lerde halka sunmaya başladı.

Sesler dikkat çekici. Bilimsel laboratuvarlarda kristal büyümesinin kasıtsız bir ürünü olarak mı ortaya çıktılar, yoksa gerçekten eski bir Atlantis eserinin yeniden keşfi mi, muhtemelen önemli değil. Onlar harika sonik iyileştirme araçlarıdır.

Gittikçe daha fazla kristal kase uygulayıcısı ortaya çıktı. Terapötik değerlerini kabul eden tıp doktorları bile var. C, D, E, F, G, A, B notalarında yer alan kaseler, birçok kişinin çakraların frekanslarına karşılık geldiğine inandığı çeşitli boyut, şekil ve renklerde gelir.

Kuvars kristalleri niyetin yükselticileri olarak çalışıyor gibi görünüyor ve bu nedenle bu kuvars kristal kaseler ses yoluyla niyeti güçlendirebilir. Bir niyet belirlemek için törenlerde kullanmak için harika şifa araçlarıdır. Meditasyonda ve / veya belirli bir niyet için birlikte tonlama yaparken genellikle kristal kaselerimizi kullanırız. Ayrıca bir negatif enerji alanını da temizleyebilirler.

Ses oluşturmak için kaselerin kenarlarına lastik top tokmaklar veya süet kaplı değnekler sürülür. Her kasenin sesi farklıdır ve tercihiniz seçiminizi belirleyecektir. Bir lastik top çekiçle vurulduğunda, bir kristal kasenin sesi bir veya iki dakika sürebilir. Kasenin kenarındaki lastik top tokmak kullanılarak çalındığında, ton süresiz olarak devam edebilir. Ses, cam armoniğine veya parmaklarınızı ince bir cam kadehin etrafında gezdirdiğinizde ve onun saf, kristal bir ses ile rezonansa girdiğini duyduğunuzda ortaya çıkan sese benzer.

ton. Her uygulayıcının kaseleri çalmak için benzersiz bir stili vardır; bazıları belirli amaçlar için asayı veya tokmağı saat yönünde hareket ettirirken, diğerleri saat yönünün tersine bir hareketi veya bir kombinasyonu tercih eder.

Deneyimlerimize göre kristal kaselerin saflığı ve gücü etkileyici. Mükemmel ses üretirler ve ses konusundaki niyetimizi güçlendirmede harikadırlar. Sadece bir kasenin tonu, çakraların herhangi birini veya tamamını dengeleyebilir ve hizalayabilir; bu özellikle net bir niyetle konuşanlar için geçerlidir.

İNCİR. A3. Kuvars kristal kase

Birçok kristal kase uygulayıcısının, özellikle belirli çakralar ve amaçlar için kullandıkları çeşitli kaseler vardır. Şu anda 2: 3 veya 8:13 gibi çok kesin müzik oranlarına göre kesilmiş iki kristal kase kullanmayı deniyoruz. Belirli amaçlar için birkaç kaseye sahip olmak harika olsa da, hemen hemen her tür titreşim çalışması için sadece bir kaseye sahip olmanın yeterli olabileceğini bulduk. Ancak, bir kristal kase ile rezonansınızı kurduktan sonra, istediğiniz kadar kristal kase alın.

Kristal kase fiyatları boyut ve malzemeye göre değişiklik göstermektedir. Kristal kase teknolojisindeki en son gelişmelerden bazıları, gül kuvars veya Moldavitten yapılmış kaseler üretti; bazılarının tutabileceğiniz sapları vardır, bu da onların kullanımını kolaylaştırır.

Kristal kaseleri seviyoruz; onlar gezegendeki en güçlü sonik araçlardan biridir. Bununla birlikte, bir kristal kasenin bir cam kadeh kadar kırılgan olduğuna ve özel bir çantanız yoksa taşınmasının zor olduğuna dikkat ediyoruz.

TİBETAN KASELER

Tibet, Nepal ve Butan'dan bu enfes kaseler geliyor. Eski kaseler yedi metalden (altın, gümüş, cıva, bakır, demir, kalay ve kurşun) yapılır, bunlar birlikte eritilir, plakalar halinde dökülür ve soğutulur ve daha sonra yüzlerce çekiç darbesiyle kaselere dönüştürülür. Kaselerin kökeni gizemle kaplıdır, ancak görünüşe göre onlar, şekillendirdikleri metallere mantralar söyleyen keşişler tarafından el yapımı olan Tibet Budist geleneklerinden geliyorlar. Bu Tibet kaseleri, enerjiyi temizlemek ve kutsal alan yaratmak için mükemmel güzel tonlar üretir. Kaseler, ürettikleri tonlar ince bedenlerimiz, çakralarımız ve fiziksel bedenimizdeki uyumsuzluğu gidermeye yardımcı olduğu için iyileştirici bir uygulamaya sahiptir.

İNCİR. A4. Tibet kase

Çoğu Tibet kasesi yaklaşık dört ila altı inç çapındadır ve güzel bir ton üreterek "şarkı söylemelerini" sağlamak için onlara vurarak veya tahta bir çubuk sürterek çalınır. Elbette, çapı bir ayağın üzerinde olan daha büyük Tibet kaseleri de var. Bu daha büyük kaselerin çoğu eski, ağır ve pahalıdır. Tahta bir sopayla vurulduğunda, bir Tibet kasesi bir dakika süren bir ton üretir (ancak tonları sadece bir vuruştan birkaç dakika süren daha büyük antik kaselerin kayıtlarını duymuşuzdur).

Kenar boyunca tahta çubukla çalındığında, tonlar elbette çalındığı sürece devam eder. Kaseler aynı anda birkaç ton üretir ve birden fazla kase birlikte çalındığında tonlar birbiriyle arayüz oluşturur ve sinerji oluşturur.

Jonathan bir keresinde Tibet kaselerini test etmek için kinesiyoloji kullanan bir chiropractor ile çalıştı ve ayrıca faydalı etkileri için akort çatalları da kullanmıştı. Bireysel diyapazonlarla, en iyi neyin işe yaradığına göre belirli frekansların kişiden kişiye değiştiğini buldular. Bununla birlikte, test edilen her Tibet kasesi, test edilen her kişi için faydalı olmuştur.

Kristal kaselere benzer şekilde, Tibet kaseleri vurulabilir ve çalınabilir ve şifaya ihtiyacı olan kişinin yanına getirilebilir: veya kaseyi doğrudan kişinin vücudunun bölgesine koyun ve ardından vurun. Bu şekilde Tibet kasesinin titreşimleri doğrudan kişinin vücuduna gidecektir. (Bu, genellikle bir kişinin vücuduna yerleştirilemeyecek kadar ağır olan kristal kaseler, özellikle büyük olanlar ile iyi çalışmayan bir yöntemdir.)

İnsanlar bir şifa seansında belirli bir çakraya belirli bir kase atayarak birçok farklı Tibet kasesi kullanırlar. Bilinçli bir iskandilin elinde bir Tibet kasesinin yeterli olabileceğini önermek isteriz. Çakralarınızı tonlama seansından önce, sırasında veya sonrasında kutsal alan yaratmak için bir Tibet kasesi kullanmanız şiddetle tavsiye edilir.

En az bir Tibet kasesi ile seyahat etmeyi seviyoruz. Bir bavuldaki bazı kıyafetlerin arasına yerleştirilmişse, Tibet kaseleri iyi taşınır.

ŞEY-SHA

Tibet çanları ya da*ting-shas,*Yüzyıllardır Budist meditasyon pratiğinde kullanılmıştır, muhtemelen araçlar arasında en az bilinenleridir. Bu enstrümanlar, zihni sakinleştiren ve gevşemeye neden olan sesler yaratmak için bir araya getirilir. Birlikte çalan iki disk şeklindeki çan, birbirleriyle biraz uyumsuz. İki zil arasındaki farklı tonlar, beyni bir alfa veya teta dalga biçimine sürükleyebilecek çok yavaş bir frekans üretir. Örneğin, bir zil 300 Hz'lik bir frekans (veya saniyedeki devir sayısı) oluşturuyorsa ve diğer zil 305 Hz'lik bir frekans oluşturuyorsa, üçüncü bir 5 Hz frekansı yaratacaktır - iki frekans arasındaki fark. Bu 5 Hz frekans, teta beyin dalgası aktivitesinin bant genişliği içindedir. Psikoakustik bilimi, bu örnekte olduğu gibi düşük ses frekanslarının beyin dalgalarımızın bu frekanslarla senkronize olmasına neden olabileceğini göstermiştir. en çok bunu bulduk*ting-shas*4 ile 8 Hz arasında ton farkı yaratır. Bu tam olarak meditasyon sırasında yaratılan beyin dalgası aktivitesinin aralığına düşer. Tibet çanlarının daha fazla rahatlama ve stresi azaltma araçları olarak popülaritesinde bir artış yaşaması şaşırtıcı değil.

*İNCİR. A5. Bir dizi*ting-shas,*veya Tibet çanları*

Tibet Budizminde,*ting-shas*ritüellerde kullanılır. Bunları basitçe bir araya getirmenin rahatlamaya neden olduğunu bulduk. Bunun nedeni, ürettikleri derin alfa ve teta dalgalarının yanı sıra seslerinin netliği ve güzelliği olabilir. Onları bir araya getirmek, psişemize kutsal bir zaman ve mekana girmek üzere olduğumuzu duyurmaya yardımcı oluyor gibi görünüyor.

tonu*ting-shas*başta güçlüdür, neredeyse delicidir; sonra azalır ve kaybolur, ancak genel ses bir dakika sürebilir. Seslerinin saflığı nedeniyle, *ting-shas*aurik alandaki, hatta fiziksel bedendeki dengesiz enerjileri temizlemek için kullanılabilir. Ayrıca, bir toplantıda insanları çağırmak veya izleyicilerin dikkatini çekmek için mükemmel araçlardır. Hafiftirler ve taşımaları kolaydır.

EK B

ÖNERİLER

Ses ve tantra alanıyla ilgili BİRÇOK KİTAP VE KAYIT VARDIR. İşte bizim en çok beğendiklerimizden bir kaç tanesi.

KİTABIN

Jonathan Goldman'dan Ses ve Müzik Kitapları

ilahi isim(Saman Evi, 2010). yapabileceğiniz evrensel sesi keşfedin. kendimize ve gezegene uyum ve şifa getir. DNA'mızda kodlanmış olan bu isim, yaklaşık 2500 yıldır kaybolan ve unutulan Tanrı'nın kişisel ismidir. Bu kitap, okuyucuya adım adım titreşim aktivasyonu sürecinde rehberlik eder ve bu olağanüstü sesin nasıl tonlanacağını öğrenmeye yardımcı olacak bir öğretim CD'si içerir.

İyileştirici Sesler(İç Gelenekler, 2002). Modern bir klasik olarak kabul Sesle şifa alanında, bu kitap sesle şifanın ruhsal ve bilimsel yönleri hakkında çok fazla bilgi içermektedir. "Sesin rengini" yaratan fenomen olan harmoniklere odaklanır. Özellikle sesin bir şifa aracı olarak kullanılmasına odaklanır.

Sesle İyileşmenin 7 Sırrı(Saman Evi, 2008). Temel sağlar ve Sesi bir şifa yöntemi olarak kullanma ilkelerinin ve beden, zihin ve ruhun dengesini yeniden sağlamak için nasıl kullanılabileceğinin pratik olarak anlaşılması. Yararlı bilgiler ve alıştırmalar sayesinde okuyucular, kişisel bir titreşim terapisi olarak sesin gücünü anlayacaklar. Müzik CD'si dahildir.

Değişen Frekanslar(Işık Teknolojisi, 1998). Bu kitap, nasıl Işık, kutsal geometri ve kristaller dahil olmak üzere ses ve diğer titreşimsel modaliteler, şifa ve kendini dönüştürme için kullanılabilir. En son bilgilerle, bilinçli olarak nasıl öğrenileceğini keşfetmeye yönelik bir ağ geçidi sağlar.

kişisel ve gezegensel değişimlere yardımcı olmak için kendi seslerinizi ve diğer enerjilerinizi kullanın.

Başkalarının Ses ve Müzik Kitapları

Cymatics: Dalga Olguları ve Titreşimler Üzerine Bir Çalışma(kombine cilt ben ve II), Dr. Hans Jenny (MAKROMEDYA, 2001). İsviçreli tıp doktoru Hans Jenny'nin sesin biçim yaratma yeteneğini gösteren nefes kesici fotoğraflardan oluşan olağanüstü bir kitabı. Bu, sesin fiziksel maddeyi etkileme gücünün kanıtıdır.

*Alan,*Lynne McTaggart tarafından (Harper Collins, 2008). Bu kitap, altyazılı *Evrenin Gizli Gücünü Arayışı,*evreni birbirine bağlayan enerji alanını araştırır. Lynn, yeni düşünce felsefesinin birçok farklı yönünü doğrulayan bilimsel deneylerin açık, tutarlı ve anlayışlı tanımlarını veriyor.

*Müziğin İyileştirici Güçleri,*Randall McClellan, Ph.D. (iEvren, 2000). Birkaç yıl önce yayınlanan bu kitaptaki bilgiler bugün hala geçerli ve alakalı. Randall'ın kitabı, şifa ve dönüşüm için ses ve müziği kullanan farklı sistemlerin tarihi, teorisi ve pratiği hakkında çok değerli ve önemli materyaller içerir.

*İnsan Sesinin İyileştirici Gücü,*James D'Angelo (Şifa Sanatları Basın, 2005). James, ünlüler ve ünsüzlerden kahkahaların veya iç çekmelerin doğal seslerine, şarkı söylemenin gücüne ve ayrıca dünyanın dört bir yanındaki kültürlerden otantik klasik ilahiler ve mantralara kadar insan vokal ifadesinin tüm yelpazesinin iyileştirici özelliklerini inceliyor. Fiziksel ve zihinsel sağlığımıza katkıda bulunmak için çeşitli ses formlarını nasıl oluşturabileceğimizi gösteriyor.

*Şifa Sanatlarında Müzik ve Ses,*John Beaulieu tarafından (İstasyon Tepesi, 1987). Bu özlü ve son derece okunabilir kitap, ses ve müziğin terapötik ve dönüştürücü kullanımları hakkında çok değerli bilgiler içerir. Mantraları, akort çatallarını, ses enerjilerini ve çok daha fazlasını içerir. John, ses şifa alanında harika bir öğretmen ve öncüdür. Bu kitabı şiddetle tavsiye ediyoruz.

*Müzik: Gelecek Zamanların Hekimi,*Don Campbell tarafından düzenlendi (Görev Kitapları, 2000). Bu, sesin iyileştirici kullanımına odaklanan çok çeşitli müzisyenler, bilim adamları ve manevi öğretmenler tarafından yapılan önemli bir antolojidir.

müzik. Konuyla ilgili çeşitli yaklaşımlar, büyüleyici bir okuma sağlar.

*Sesin Gücü,*Joshua Leeds (İç Gelenekler, gözden geçirilmiş ve güncellenmiş 2. baskı, 2010). Joshua'nın kitabı daha çok sağlıklı işitsel işlevlerin önemi, işitme süreci ve seslerin öğrenmeye, iletişim ve sosyal etkileşimlere nasıl yardımcı olabileceğine odaklanır. Özellikle psikoakustik (sesin sinir sistemimizi nasıl etkilediği) konusu derinlemesine araştırılmaktadır.

*Tonlama: Sesin Yaratıcı Gücü,*Laurel Elizabeth Keyes ve Don tarafından Cambell (DeVorss, gözden geçirilmiş baskı, 2008). Bu, birçokları için şifa ve dönüşüm için kendi yarattığı sesi kullanmanın olağanüstü yolunu başlatan çalışmadır. Ses alanında bir klasik olarak kabul edilen bu yeni baskı, Don Campbell'ın yorumuyla materyali daha da geçerli kılıyor.

Beden Enerjisi, Ruhsal Gizemler ve Tantra

*Sırlar Kitabı,*Deepak Chopra (Harmony, 2004). Olağanüstü Aydınlanma için on beş ruhsal sırrın ortaya çıktığı kitap. Dr. Chopra, yaşamın görünen yüzeyinin altında işleyen evrensel bir zekanın varlığını gün ışığına çıkarıyor. Bilinci dönüştürebilecek, aydınlanmanın coşkusuna yol açabilecek kavrayışları ve alıştırmaları keşfedeceksiniz.

*ilahi matris,*Gregg Braden tarafından (Hay House 2008). Gregg güçlü bir yazar, araştırmacı ve kadim bilgeliğin tedarikçisi. Bu kitapta hepimizi birbirine bağlayan evrensel bilinç alanına odaklanıyor. Kuantum dünyasının yeni ve önemli bir anlayışını yaratmak için tasavvuf ve bilimi birleştiriyor.

*Işığın Elleri,*Barbara Ann Brennan (Bantam, 1988). alanına bir bakış şifa araçlarını genişletmek, auraları görmek, psikodinamiği ve insan enerji alanını anlamak ve ruhsal şifa için özel tekniklerle biyoenerjetik şifa. Bu, çakralar ve süptil beden ve bunların bir kişinin sağlığı ve esenliği ile nasıl bağlantılı oldukları hakkında ayrıntılı bir çalışmadır.

*Kundalini: Batı için Yoga,*Swami Sivananda Radha tarafından (Shambhala, 1978). Bu kitap, klasik Hindu geleneğindeki çakralara odaklanıyor. Bu enerji merkezleri hakkında muazzam bir bilgi edinmek isteyenler için, *bija*Mantralar ve evrim güçleri olarak yardımcı olmak için nasıl kullanılabilecekleri,

Bu kitap çokça tavsiye ediliyor.

*Tibet'te Tantra,*Hazretleri Dalai Lama, Tsong-ka-pa ve Jeffrey tarafından Hopkins (Kar Aslanı, 1987). Tibet'in tantra perspektifi üzerine bazı önemli yazıları içeren bu kitap, tantra konusundaki önemli yazarlardan derinlemesine kaynak materyal içermektedir.

*titreşim Tıbbı,*Richard Gerber, MD (Bear & Company, revize edilmiş 3. ed., 2001). Dr. Gerber, diğerleri arasında homeopati, akupunktur, renk ve ışık tedavisi ve manyetik şifa dahil olmak üzere farklı titreşimli ilaçları kullanan birçok farklı terapinin faydalarını araştırıyor. Enerji tıbbı ile ilgili orijinal kaynak kitaplardan biri olan bu kitap, ses üzerine materyal içerecek şekilde yakın zamanda güncellenmiştir.

İlişkiler Üzerine Kitaplar

*Bilinçli Sevmek,*Gay ve Kathlyn Hendricks (Bantam, 1992). bir Öğrettiklerini yaşayan psikologlardan oluşan karı koca ekibi, burada ilişkileri dönüştürmek için güçlü teknikler bulacaksınız. Hayati bir ortaklık oluşturmaya ve her bireyin enerjisini, yaratıcılığını ve mutluluğunu artırmaya yardımcı olacak stratejiler geliştirdiler. Gay Hendricks tarafından da önerilir:*Bilinçli Nefes.*

*samimiyetin dansı,*Harriet Lerner tarafından (Perennial, 1990). Bu mantıklı öz yardım kitabı, eşleri ya da aileleri ile zor ilişkiler içinde kalan insanlara düşünceli “kendine odaklanmayı” önermede aile sistemleri terapisinden yararlanır. Lerner, "gerçekten samimi bir ilişki, kendimiz olabildiğimiz, yani kendimiz hakkında açık olduğumuz bir ilişkidir" diye vurgular.

*İstediğiniz Aşkı Elde Etmek,*Harville Hendrix tarafından (Owl Books, 2001). Bir Çift danışmanlığı alanında yenilikçi ve lider olan Hendrix, Imago İlişki Terapisini geliştirdi. Bu, davranış bilimleri, derinlik psikolojisi, bilişsel terapi ve Gestalt terapisi dahil olmak üzere birçok farklı disiplini birleştirir. Bilgi ve alıştırmalar, okuyucuya iyileştirici ilişkilerde değerli araçlar vermek için birleşir.

*İçindeki Çocuğu İyileştirmek,*Charles Whitfield (HCI, 1987). Bu düşünceli ve bilgilendirici kitap, yaralı “iç çocuk” kavramına dair en son bilgileri sunuyor. “İçimizdeki çocuk”, her birimizin nihayetinde canlı, enerjik, yaratıcı ve tamamlanmış olan parçamızı ifade eder; o bizim gerçek benliğimizdir—

biz gerçekten kimiz. Bu olağanüstü kitabı anlamak ve sindirmek kolaydır.

*Eve Dönüş: İçinizdeki Çocuğu Geri Kazanmak ve Ona Sahip Çıkmak,*John tarafından Bradshaw (Bantam, 1992). İçinizdeki çocuğa verilen zararı anlamak ve yas tutmak için bu kılavuzda, John Bradshaw size ilham verecek önemli bilgileri paylaşıyor ve yaralı yetişkinlerin çocukluk acılarını iyileştirerek sizi kendini kabul etme ve sevme yolunda yönlendirebilecek içgörüler sağlıyor. .

*Koşulsuz sevgi,*Ed ve Deb Shapiro (Time Warner, 2003). bu Shapiros, konuşmalarını ilişkiler, maneviyat ve yaşam hakkında yürüten net öğretmenlerdir. Bu kitap, Budizm ve Yoga yollarını meditasyon için erişilebilir formlar olarak kullanan Doğu'nun şefkatli bilgelik geleneklerinin pratik ve ilham verici bir karışımıdır. Açık bir kalp geliştirmek için harika!

MÜZİK

Jonathan Goldman'ın müziği

*Melek ve Tanrıça.*Çok farklı iki ses kompozisyonu sunar Shamael ve Saraswati'yi çağıran ve onurlandıran: “Melek of Sound” ve “Song of Saraswati” ilk kez bir arada sunuldu. Güçlü ve aşkın, bu kayıtların her ikisi de sesin göksel varlıklarına yapılan ilahi dualardır ve müziğin şifa enerjisini hayatınıza getirmek için tasarlanmıştır.

*göksel Reiki,*Jonathan ve Laraaji tarafından. Laraaji öncülerinden biridir. onun göksel kanunu ile ortam müziği. O ve Jonathan birlikte, her türlü tantrik aktiviteyi geliştiren güçlü bir hipnotik trans müziği yaratırlar. Kanun, sentezleyici, gitar ve zillerle bu kayıt, derin bir rahatlama ve stres azaltma yaratmak için harikadır.

*Göksel Reiki 2,*Jonathan, Laraaji ve Sarah Benson tarafından. Bu takipte son derece başarılı*göksel Reiki,*Jonathan Goldman ve Laraaji, şifa ve dönüşüm için reiki enerjisini kanalize eden olağanüstü hipnotik bir müzik yaratmak için yeniden birleşiyorlar. Onlara flütte eşlik etmek, ses iyileştirme öncüsü ve müzik ustası Sarah Benson'dır. Enstrümantasyon sentezleyici, flüt, gitar, çan ve kanunu içerir. Bu ortam ve akıcı müzik,

rahatlama ve meditasyon için harika.

*Gök Yogası.*Üç ile bir saatten fazla aşkın müzik içerir
bir yoga pratiğine yardımcı olmak, reiki gibi herhangi bir vücut çalışmasını veya şifayı geliştirmek veya stresi azaltmak için fon müziği olarak hizmet etmek için yaratılmış enstrümantal parçalar. Birliği deneyimlemek istediğiniz o tantrik zamanlar için harika. Sentezleyiciler, gitarlar, koro sesleri, ziller ve kanun ile.

*Çakra / Beyin Dalgası Harmonizer,*Jonathan ve Andi Goldman tarafından. Bu Devrim niteliğindeki kayıt, çakraları ve beyin dalgalarını aynı anda dengeleyen yeni bir müzikal ilk sesi temsil ediyor. Hoparlörlerle harika ve kulaklıklarla daha da iyi olan inanılmaz derecede uyumlu bir dinleme deneyimi sağlar. Çakra tonlarını, kutsal sesli harfleri içerir, *bija* mantralar, Pisagor akort çatalı, sonik sürüklenme frekansları ve çok daha fazlası.

*Çakra ilahileri.*Kutsal ünlüleri birleştirir*bija*mantralar, Pisagor akort çatalları, temel ve Shabd yoga sesleri, erkek ve kadın koro sesleri ve çok daha fazlası. Uzun yıllardır ödüllü en çok satanlar arasında yer alan, saatlerce süren inanılmaz bir kutsal ses deneyimi. Meditasyon ve derin ses şifası için tasarlanmış olup, yeni bir terapötik ses düzeyi başlatır. Bu kayıt iki kategoride 1999 Vizyoner Ödülü Sahibidir: En İyi Şifa ve Meditasyon Albümü ve Yılın Albümü. Çakra rezonans eden kayıtlar için yeni bir seviye belirliyor ve ilk on şifa albümünde yer almaya devam ediyor.

*Çakra İlahileri 2.*Uzun zamandır beklenen takip*çakra ilahileri,*Bugün nasılsın? olağanüstü kayıt, Jonathan Goldman'ın çakra ilahisi ve ses iyileştirme uzmanlığı ile Sesin İlahi Anası Sarah “Saruah” Benson'ın vokal tonlaması ve olağanüstü flüt çalması ile birleşiyor. Bu kayıt, amaç bakımından birinciye benzer.*çakra ilahileri*Sarah Benson'ın üstün müzik yeteneği, bu iyileştirici sesleri gerçekten geliştirir, çakraları dengeler ve sizi yeni bilinç seviyelerine açar.

*ÇakraDans.*Jonathan Goldman'ın dünyaca ünlü çakra tonlarını birleştirir ve elektronik ve tekno dans ritimleriyle ilahiler. Mantralar ve ilahiler de dahil olmak üzere eski kutsal seslerin psikoakustik ve modern ritimlerle bu birleşimi, ayaklarınızın üzerinde durmasını ve çakralarınızın rezonansa girmesini sağlayacaktır.

Birçoğu bize bu kaydın tantrik ritüel için mükemmel olduğunu söylüyor. Gençler için beden, zihin veya ruh olarak yaratılmıştır.

*kristal kaseler çakra ilahileri,*Jonathan ve Crystal Tones tarafından. Bu güzel kayıt, derin gevşeme ve çakra iyileşmesi için yatıştırıcı bir ses ortamı yaratır. Crystal Tones tarafından çalınan yirmiden fazla farklı armonik olarak ayarlanmış kuvars kristal kaseden muhteşem kristal tonlarıyla harmanlanmış Jonathan Goldman'ın olağanüstü çakra ilahisini içerir. Vokal ilahiler ve kase tonları sakinleşir ve gevşer, dinleyicileri dönüşümün güçlü enerjilerine ayarlar. Bu CD şifa, meditasyon ve enerji çalışması için mükemmeldir.

*Stres Atma,*Jonathan ve Laraaji, Sarah Benson ve Andi Goldman tarafından.Bu kayıt, konuk müzisyenler Laraaji, Sarah Benson ve Andi Goldman ile üç güzel enstrümantal müzik seçkisinden oluşuyor. Bu CD, evinizde veya çalışma alanınızda huzur ve uyum sağlamak için mükemmeldir. Stresten kurtulmak için harika bir araçtır. Klavyeler, kanun, gitar, flüt, koro sesleri ve Tibet kaseleri ile bu CD, dinleme zevkiniz için sakin ortam müziğiyle birleştirilmiş en son bilimsel ses teknolojisini kullanır.

*İlahi İsim.*Spiritüel bilim adamı Gregg Braden, Jonathan ile çalışmak Goldman, Tanrı'nın kişisel adının kutsal gücünü deneyimlemenizi sağlayan 2005 Vizyoner Ödülü sahibi bu olağanüstü CD'yi yayınladı. Jonathan tarafından yeniden keşfedilen İlahi İsim, tüm yaşamın DNA'sında kodlanmıştır. İnsan sesiyle yeniden üretilmiş, iyileştirme ve dönüştürme yeteneğine sahip bir sestir. İlahi İsmi duymak olağanüstü, kutsal ve dönüştürücü bir dinleme deneyimidir.

*Yunus Rüyaları.*Okyanus sesleri, kalp atışı ile bu eşsiz ses deneyimi, koro sesleri ve yunuslar bir klasik haline geldi. Doğum deneyimi, meditasyon ve derin rahatlama için harika bir ses ortamıdır. Sağlık ve zindeliği geliştirmek için meditasyon yapanlar ve sağlık pratisyenleri tarafından küresel olarak kullanılır.

*Frekanslar: Şifa Sesleri.*Ödülden alıntıların bu koleksiyonu-kazanan ve en çok satan kayıtlar,*Çakra İlahileri, Kayıp Akor, Buda Tıp, Göksel Reiki, Kutsal Uyum,* ve daha fazlası. Her müzikal seçkinin seçimi ve yerleşimi o kadar güçlü ve etkilidir ki, CD en çok satanlar listesine girmiş ve bir Vizyoner olmuştur.

Ödül kazanan. Dönüştürücü ve iyileştirici bir güç olarak sesin gücünün farkındalığını başlatmaya yardımcı olur.

*kutsal Uyum,*Jonathan ve Sarah Benson tarafından.Daha önce hiç olmayan iki tane içerir İncil'in tüm şifa kodlarını kaydeden, eski bir Mesih adının zikriyle birlikte Pisagor akort çatallarıyla yapılan kutsal ses parçalarını yayınladı. Dokuz diyapazonun olağanüstü iyileştirici ve dönüştürücü özelliklere sahip olduğu söylenir. Jonathan ve Sarah Benson'ın vokallerini içeren ilahi, koruma, arınma ve Mesih enerjisi ile rezonans için kullanılabilir. Titreşimli çatalların ilahi ile kombinasyonu rahatlama, meditasyon, şifa ve dönüşüm için harikadır.

*Kayıp Akor.*Çakralar ve Kabalistik Ağaçta sonik bir yolculuk Hindu, Tibet ve İbrani geleneklerinden gelen kutsal mantralar, tonlar ve mantrik ilahilerle, tümü Fibonacci Serisini kullanan frekansları ve kutsal oranları kullanarak Yaşamın Öyküsü. Bu CD, 2000 yılında Visionary Awards', Yılın En İyi Şifa ve Meditasyon Albümü için ikinci oldu ve inisiyasyon için inanılmaz derecede güçlü bir sonik araçtır.

*Tıp Buda.*Bu kayıt Dalai Hazretleri için yapılmıştır. Lama'nın Kuzey Kaliforniya'daki "Bilgeliğin Kalbi" sutrası ve "Tıp Buda" inisiyasyonu hakkındaki öğretileri. Tibetli İlahi Ustası Lama Tashi'nin “Derin Ses” ilahisinin yanı sıra Jonathan Goldman'ın mantrik koro sesleri, Tibet şarkı söyleyen kaseleri, Kızılderili flütü, gitarı ve davulları yer alıyor. Bu güzel bir kayıt.

*Reiki İlahileri.*Eski bir Doğu ses şifa geleneğinden, bu olağanüstü güzel koro albümü dinledikçe sizi iyileştirecek. Farklı ilahilerin her biri Reiki sembollerinden birinin enerjisiyle kodlanmıştır ve güçlendirilmiş fiziksel, duygusal, zihinsel ve ruhsal sağlık için Reiki enerjisinin belirli yönlerini geliştirir. Şifa, meditasyon ve rahatlama için harika olan bu Vizyoner Ödül sahibi, arp, tambura, koto, keman ve yumuşak klavyelerle erkek ve kadın koro seslerine sahiptir.

Kutsal Geçitler. Davul eşliğinde kutsal ilahilerin bu güçlü kaydı Jonathan ve farklı geleneklerden ilahi ustaları içerir: Kızılderili, Hindu, Maya, Tibet ve İbranice. "Om Mani Padme Hum", "Hey Yungua" ve "Om Namah Shivaya" içerir. Hareket için harika,

dans ve tören.

*Trans Tara.*Tibet tanrıçası Tara'yı çağırmak için bir saatlik bir mantrik ilahi. şefkat ve koruma. Erkek ve kadın koro sesleri, Tibet yüksek tonlu ilahiler, şarkı söyleyen kaseler ve çanlar ve güçlü kabile davulları içerir. Bu kayıt filmlerde gösterildi ve yoga, masaj, dans ve tantrik aktivite için kullanılabilir.

*2012: Yükseliş Harmonikleri.*Dinleyicileri uyandırmaya yardımcı olmak için tasarlandı değişen bilinç durumlarını ve yüksek farkındalığı arttırmak. Yüksek tonlu ilahiler ve Tibet çanları ve çanlarından oluşan bu CD, titreşimsel aktivasyona ve frekans değişimlerine yardımcı olmak için dalgalı şifa sesleri dalgaları yaratır. En İyi Şifa / Meditasyon albümü için 2009 Vizyoner Ödülü'nü kazandı. Kutsal, çok boyutlu, armonik sesler derin meditasyon hallerini geliştirmek ve şamanik yolculukları, ritüelleri ve yükseliş sürecini kolaylaştırmak için mükemmeldir.

*2013: Kendinden geçmiş Sonikler.*Bu kayıtta on sekiz mantra parçası vardır, şifa veren ve dönüşen yatıştırıcı, titreşimli sonik enerjiler yaratmak için ilahiler ve kutsal sesler. Aynı zamanda, sevinç ve coşkunun duygusal durumlarını kodlamak için belirli frekansların ilk kez kullanımını da içerir. Bu çok boyutlu sonikler, değişmiş bilinç durumlarını başlatır, yüksek farkındalığı aktive eder ve titreşimsel aktivasyonu, frekans değişimlerini, ritüelleri ve rahatlamayı arttırır.

*Işık Dalgaları.*Yetmiş dakikadan fazla ortam müziği içerir Holy Harmony akort çatallarının güçlü frekansları kullanılarak oluşturulan büyüleyici melodiler içeren kompozisyon. Bu uhrevi tonlar, sizi iyileştirecek ve dönüştürecek derin bir huzur ve sükunetten oluşan rahatlatıcı bir ferahlığa sahip, ortam sesine sahip bir sonik ortamla sizi kucaklayacak. Rahatlama ve meditasyon için harika. Uyku geliştirme için mükemmel bir araç.

Başkalarının Müziği

Mevcut müzik miktarı nedeniyle, bilinci geliştirmek için kullandığımız müzikleri listelemek zordur. Bunun nedeni, bu tür müzikleri kullanmamamız değil - çoğunu dinliyoruz - ancak belirli CD'ler radar ekranımızı açıp kapatıyor. Bir süre dinleyeceğimiz favorilerimiz var, sonra başka bir şeye geçeceğiz ve sonunda tekrar eski favorilerimizi dinlemeye döneceğiz. Burada listelenen tüm CD'ler oldukça mükemmel ve biz

Ayrıca bunların baskısının tükenmediğinden ve kolayca erişilebilir olduğundan emin oldu.

*Uyku için Ortam Müziği,*tarafından Jeffrey Thompson. Yumuşak, atmosferik sentezleyici tonlar, delta beyin dalgalarında bir artışı teşvik ederek, uyanıklıktan daha derin uyku seviyelerine geçişi kolaylaştırır. Jeff, müziğin sinir sistemimizi nasıl etkilediğini inceleyen psikoakustik alanında önemli bir yenilikçidir. Bu kayıt, uykuyu iyileştirmek için tasarlanmış yatıştırıcı ortam müziğine sahiptir.

*Ortam 1: Havalimanları için Müzik,*Brian Eno'nun fotoğrafı. Bu çalınan rüya gibi müzik sentezleyiciler üzerinde. Eno, meditasyon için harika, derinden rahatlatıcı bir müzik yaratmak için organize değişken döngülere sahip birkaç basit not kullanır. Duymaktan çok hissedilen güzel bir ses rengi atmosferi yaratır. Bu kayıt birçok müzisyeni etkilemiştir.

*Derin Melekler,*Raphael tarafından. Raphael ve karısı Kutira, "Okyanus Tantra "Hawaii'de. Bu güzel albüm bu enerjiyi bünyesinde barındırıyor. Balina ve okyanus sesleriyle birlikte arp, gitar ve flüt ile birleştirilmiş göksel sentezleyici seslerin bir kombinasyonudur. Harika bir şekilde şehvetli ve rahatlatıcı, bu her türlü tantrik aktivite için harika bir kayıt.

*Sonbahar Uyumlaştırma Konseri,*Fabien Maman ve Arkadaşları tarafından. Bu bir canlı Santa Fe, New Mexico'daki 2006 Ses Şifa Konferansı'nda düzenlenen bir akustik konserin kaydı. On altıdan fazla müzisyenle çalışan, ses iyileştirme alanında öncülerden biri olan Fabien, sonbahar mevsimi için tasarlanmış özel modları kullanarak çok benzersiz bir kayıt oluşturmuştur.

*Fısıltılar Mağarası,*John Beaulieu tarafından. Çok sayıda içerir*bija*mantralar tarafından ses ustası Dr. John Beaulieu birçok benzersiz ve yaratıcı şekilde kullanılabilir. Sadece rahatlayabilirsin, bir*bija*Bu CD'deki mantra, gözlerinizi kapatın ve meditasyon yapın. Bu kaydın diğer kullanımları şunları içerir:*bija* uyku geliştirme, ağrı azaltma ve hızlandırılmış iyileşme için mantra meditasyonları.

*çakra şifa ilahileri,*Sophia tarafından. Bu CD'de, şifacı Sophia'nın Dinleyiciler, kutsal bir ses akışında çakralarda bir yolculuğa çıkıyor. Sakin vokal tonları, vücudun enerji merkezlerini yatıştırmak ve arındırmak için eski ilahileri çevreler. Bu kayda birkaç seçkin müzisyen tarafından katıldı. Çakraları aktive etmek ve iyileştirmek için tasarlanmış bu CD mükemmel.

yoga, tantra, meditasyon ve kutsal bir alan yaratmak için.

*Çakra Süiti,*Steven Halpern tarafından. Steven şifanın öncülerinden biridir. müzik. Bu CD, tüm nesil müzisyenleri etkilemiş, daha etkili ve çığır açan kayıtlardan biridir. Derinden sakinleştirici ve rahatlatıcı, çok yavaş vuruşlu, ortam klavye müziğidir. Alanında bir klasiktir.

*ChoKuRei,*Weave tarafından. Weave, yetenekli bir müzisyen ve ses dokumacısıdır. bu albümde harika sesler yarattı. Weave, ses ve kutsal geometri farkındalığını kullanarak, bu Reiki sembolünü, masaj ve şifa için harika, huzurlu, yatıştırıcı bir CD'ye dönüştürdü. Müzik yavaş, ortam ve çok rahatlatıcı.

*11:11 Uyanış için Piyano Meditasyonları,*Richard Shulman tarafından. Bu seri piyanoda sakin ve güzel doğaçlamalar, dinleyiciyi tüm yaşamın birliğini keşfeden derin ve kutsal bir yolculuğa çıkarıyor. Richard, varlığımızın özüne dokunabilen yürekten bir oyuncu. Nazik, rahatlatıcı ve yine de derin ruhsal deneyimler ortaya çıkarabilen.

*Öz,*Don Campbell tarafından. En çok Mozart kayıtları ile tanınan Campbell, ayrıca harika bir besteci ve ortam müziği yaratıcısı. Bu koleksiyon, dinleyiciyi dinginlik ve iç huzur için derin iç mekanlara götüren, derinden rahatlatıcı ve yatıştırıcı üç müzik parçası içerir. Güçlü ve geniş yankı efektleriyle sentezleyici üzerinde oluşturulan kompozisyonlar zamansızdır ve rahatlamayı ve iyileşmeyi artırır.

*öz,*Deva Premal'in fotoğrafı. Deva'nın güzel ve aşkın vokalleri Premal ve ortağı müzisyen Mitan, Sanskritçe mantranın kadim iyileştirici gücünü Batı müzik bilincine getirdi. Bu kayıt sakinleştirici ve huzurlu. İnsanoğlunun bildiği en eskilerden biri olan Gayatri Mantra, yoga, şifa çalışmaları ve meditasyon için ideal olan bu gerçekten meditatif CD'nin en önemli parçasıdır.

*Akış Evrene Gider,*tarafından Laraaji. Güzel atmosferik müzikten oluşan bir albüm, vokal, kanun, mbira, klavye ve perküsyonda Laraaji'ye sahip. Ambiyans müziğinin ustasıdır ve bu kayıtla, rüya gibi etkili, parıldayan, uhrevi sonik panoramalar yaratır - rahatlama ve meditasyon için harika.

*İç Zaman Flütleri,*Sarah Benson tarafından. huşu ve saygıyla dinleyin Ses şifasının "İlahi Annesi" Sarah Benson'ın güzel ve kutsal gümüş flüt çalması. Bu CD derin meditasyon, rahatlama ve şifa için oluşturulmuş iki uzun parçadan oluşmaktadır. Sakin, dingin ve tamamen yatıştırıcı olan bu müzik sizi, beden, zihin ve ruha denge getirmek için sesin dönüştürücü ve iyileştirici enerjilerinin kullanıldığı eski gizem okullarının tapınaklarına götürecek.

*Güneş Rüzgarlarını Duymak,*David Hykes ve Harmonik Koro tarafından. Bu müzik güzel ve dönüştürücü. Vokal armonikler yaratan muhteşem koro seslerine sahiptir. Hykes ve korosu birlikte birbirlerinin tonlarındaki harmoniklere dayalı akorlar oluşturur ve Pisagor akortlu akorlar oluşturur. Sonuç, sesinde bulut gibi ve çok hipnotik.

*Işık Ötesinde,*Jeff Pearce tarafından. Üzerinde çalınan ortam müziğinin hoş bir halısı hem rahatlatıcı hem de meditatif bir gitar. Bu CD canlı olarak kaydedilmiştir ve tamamen doğaçlamadır. Gerçek zamanlı olarak içerik, derinlik ve sonik zenginlik içeren bir müzik eseri yaratan (bir gitar ve bazı elektronik işleme cihazları olan) tek bir adama sahiptir.

*deniz feneri,*Tom Kenyon'un fotoğrafı. için güçlü bir psikoakustik araçtır. farkındalığın içsel durumlarını ve diğer bilinç alemlerini keşfetmek. Bu kayıt, Tom Kenyon'un güçlü boyutlararası güçleri deneyimlerken duyulan sesleri yeniden yaratmasıdır. Tüm vokal ses kalıpları güçlü, titreşimli, akustik titreşimler yaratır. Bu CD'nin amacı, kişiyi içinde bulunan olağanüstü dünyalarla doğrudan temasa yönlendirmektir.

*mistik Aşk,*Bruce BecVar ve Lani Star tarafından. Bu güzel albüm bir gitarist Bruce BecVar ile vokalist ve flütçü Lani Lalita Star arasındaki işbirliği. Gür vokal ve enstrümantal melodilerle bu kaydı dinlemek çok güzel. Yedek müzisyenler, bu ustaca ses keyfi dalgasına katkıda bulunan sonik armatürlerdir.

*rahmet yağmuru,*Lama Gyurme ve Jean-Philippe Rykiel tarafından. Tibet Laması Gyurme, Fransız besteci Jean-Philippe Rykiel ile Doğu Buluştuğu Batı'nın nefis sonuçlarla bir albümü için bir araya geliyor. Tibetli keşişin basit ilahisini New Age çınlayan çan sentezleyici ile birleştirmek, hoş ve ruhani bir ortam yaratır - dinleyicinin şefkati somutlaştırmasına yardımcı olur.

*Shakti: Tantrik Kucaklama,*Russill Paul tarafından. Shabda yoga prensiplerini kullanmak

ve vücutta pozitif enerjiyi yönlendirmek için Nada yoga, Russill sesin iyileştirici ve dengeleyici güçlerine odaklanır. Çakraları harekete geçirmek için tantrik ilahilerle birlikte Hint perküsyon, flüt, sarangi ve tanpura kullanır, Shakti enerjilerini bedene ve dünyaya bağlanmak için çağırır. Bu CD, yoga pratiğini derinleştirmek ve ilham verici hareket ve meditasyon için mükemmeldir.

*Ruh Gel,*Christian Bollman tarafından. Solo ve grup tonlamalı şarkı söyleme Monokord, Tibet kaseleri ve boynuzları gibi enstrümanlara sahip Dusseldorf Overtone Korosu, kutsal sese güzel dokulu bir yolculuk yaratır. Bu gür koro vokalleri, gerçekten dönüşebilen kutsal sesin özelliklerini barındırıyor.

*Şifa Tao'su,*Dean Evenson, Li Xiangting ile birlikte. Dean iyi bir meditatif flütçü ve Li Xiangting*guqin,*Çin'den eski bir yedi telli kanun. Birlikte yavaş ve yumuşak bir kayıt oluştururlar. Destekleyici enstrümantasyon klavyeler, akustik gitar ve perküsyon içerir. Bu güzel kayıt, bir huzur duygusu yaratmaya yardımcı olur.

*Seni düşünüyorum,*Kitaro tarafından. Kitaro, yaşamın dönüştürücü gücünün gerçekten farkındadır. ses. Müzik güzeldir - bazen sakin, bazen de görkemli ve canlandırıcı. Tüm albümleri favorilerimiz arasındadır ve şiddetle tavsiye edilir.

*Tibet Usta İlahileri,*Lama Tashi'nin fotoğrafı. On iki ünlü Tibetli
Bu olağanüstü albümdeki mantralar, dünyanın en önde gelen Tibetli ilahi ustalarından birinin kutsal derin sesini içeriyor. Bu Grammy adayı CD'si üç aşamalı bir araç olarak oluşturuldu: derin dinleme keyfi sağlamak, kutsal alan ve titreşimsel değişimler yaratmak ve dinleyicilerin kutsal Tibet mantralarını öğrenmelerine yardımcı olmak. Herkesin kutsal müzik koleksiyonuna fayda sağlayacak olağanüstü bir kayıt.

*Suçlu,*Alex Theory tarafından. Bu güzel ve derinden rahatlatıcı bir ortam CD'sidir. akort çatallarında, ses tüplerinde, çanlarda, örnekleyicilerde ve sentezleyicilerde çalınan müzik. Alex, yeni müzik tarzları yaratmak için psikoloji, bütünleştirici tıp ve psikoakustik müzik prodüksiyonu alanlarında kapsamlı eğitim alan sağlam bir vizyon sahibidir. Bu albüm kendi kendine hipnoz ve zihni sakinleştirmek için harika.

EK C

ÇAKRA / BEYİN DALGALARI UYUMLAYICI

BİR KAYIT OLUŞTURDUK,*Çakra / Beyin Dalgası Uyumlaştırıcı*(resmen olarak bilinen*Ses Harmonizer'ın Tantra'sı*), özellikle denge oluşturmak ve bireylere ve çiftlere uyum sağlamak için sonik bir araç olarak. Bu kayıt, bu kitapta yazdığımız her tekniği ve prensibi kullanır. Terapötik ve dönüştürücü bir modalite olarak sesin yeni bir boyutunu temsil ettiğine inanıyoruz. İnsanlar zaten uyum içindeyse, böyle bir kaydın etkileri son derece güçlüdür. Dinleyiciler uyumsuzsa, *Çakra / Beyin Dalgası Uyumlaştırıcı*daha da etkilidir.

Bu kayıtta, kişisel gelişime, iyileşmeye ve bilinç hızlandırmaya yardımcı olmak için mümkün olan en etkili kaydı yapmak için kutsal ve bilimsel sesi kullanıyoruz.*. Çakra / Beyin Dalgası Uyumlaştırıcı*çakra açılış frekansları, kutsal sesli harfler,*bija*mantralar, Pisagor akort çatalları ve çok daha fazlası. Tüm bu elementlerin ve etkilerin yanı sıra sürüklenme frekansları ve çakra rezonanslarının birleşimi, daha önce hiç bu şekilde birleştirilmemiş olan yeni ve heyecan verici seslerin birleşimidir.

Kayıt hem dikey hem de yatay olarak enerjik olarak çalışır. Yatay olarak çakraları dengeler ve hizalar. Dikey olarak beyni senkronize eder ve dengeler. Farklı bilimsel ve kutsal seslerin bu karışımına Senkron Ses adını verdik, çünkü bu sesler bir kişiyi denge, uyum ve zindelik durumuna senkronize etmeye yardımcı olmak için tasarlanmıştır.

Bu kayıttan maksimum düzeyde faydalanmak isteyenler için kulaklık olmazsa olmazdır. Özellikle farklı sürüklenme frekansları en güçlü şekilde kulaklık kullanılarak alınır. Ancak, normal stereo CD çalarlar kullanılarak yapılan bu kayıttan hem keyif aldık hem de bu kitabın oluşturulması sırasında dinlemenin son derece yararlı olduğunu gördük.

KAYITLI ÖRNEKLER

ÇAKRA FREKANSLARI

TANTRAOF SES

1. Giriş (3:15)
2. Nefes almak ve onu serbest bırakmak*AH*ses (1:43)
3. Ünlü Sesleri Telaffuz Etme (5:06)
4. Vücuttaki perdelerle Ünlü Sesleri Deneyimlemek (5:28)
5. Telaffuz*bija*Mantralar (4:16)
6. Seslendirme*bija*Monoton mantralar (3:15)
7. Ünlü Sesleri büyük ölçekte seslendirmek (11:33)
8. Sesli Harflerin monoton bir şekilde çalınması (4:00)
9. *NURR*Ses (1:33)
10. *MUAHZİDT*Ses (1:07)
11. *YANİ*Ses (1:22)
12. *HÜ*Ses (1:26)
13. Monoton Mantra Ses Bite Olarak Ünlüler (3:16)
14. Büyük ölçekte Mantras Sound Bite olarak Ünlüler (2:36)
15. C ve G Pisagor Ayar Çatalları 2: 3 (1:34)
16. DNA # Ayar Çatalları 8:13 (1:16)
17. Kristal Kase (2:44)
18. Tibet Kasesi (2:20)
19. *Ting Shas*(Tibet Çanları (0:44)
20. Sonuç (1:50)

Toplam süre (60:34)

YAZARLAR HAKKINDA

Jonathan Goldman, MA , uluslararası üne sahip bir yazar, müzisyen ve öğretmendir. Sesle şifa konusunda bir otorite ve harmonikler alanında öncüdür. Jonathan'ın yazarıdır.*İyileştirici Sesler, Değişen Frekanslar, Sesle İyileşmenin 7 Sırrı,*ve*ilahi isim*. Hem bilimsel hem de manevi geleneklerden gelen ses ustalarıyla çalıştı, bu bilgi ve enerjiyi öğretilerine ve şifalı müziğe dahil etti. Ödüllü kayıtları şunları içerir:*Çakra İlahileri, Kayıp Akor, İlahi İsim*(Gregg Braden ile birlikte) ve*2012: Yükseliş Harmonikleri*. Jonathan, Boulder, Colorado'daki Sound Healers Association'ın direktörü ve Spirit Music'in CEO'sudur. 2011 yılında ünvanını aldı.*Watkin'in İncelemesi*"Gezegendeki En Ruhsal Olarak Etkili 100 Yaşayan İnsan"dan biri olarak. Jonathan dünyanın her yerinde ders veriyor.

Andi Goldman, MA, LPC , bütünsel danışmanlık ve ses terapisinde uzmanlaşmış lisanslı bir psikoterapisttir. Boulder Graduate School'dan Danışmanlık Psikolojisi alanında yüksek lisans derecesine sahiptir ve Sound Healers Association'ın eş direktörü ve Healing Sounds Seminerlerinin direktörüdür. Andi, özellikle eve bağlı müşterilere yapılandırılmış danışmanlık sunan, ülkenin ilk telefonla danışmanlık hizmeti olan Tele-Counsel'in geliştiricisidir. Japonya, Almanya ve Endonezya'daki uluslararası okullarda eğitmenlik yaptı ve uzun yıllar yaşadı.

ve tüm dünyayı dolaştı. Andi bir müzisyen, yazar, öğretmen, ses şifacısı ve Jonathan Goldman'ın eşi ve ortağıdır.

Jonathan ve Andi birlikte hayatlarını hizmet yoluna adadılar, sesin iyileştirme ve dönüştürme yeteneğiyle başkalarını uyandırmaya ve güçlendirmeye yardımcı oldular. Oğullarıyla birlikte Boulder, Colorado'da yaşıyorlar ve şu adresten ulaşılabilir:www.healingsounds.com ,info@healingsounds.com , (303) 443-8181 veya PO Box 2240, Boulder, CO 80306'ya yazarak.

İç Gelenekler Hakkında • Bear & Company

1975 yılında kurulan,İç Gelenekler yerli kültürler, daimi felsefe, vizyoner sanat, Doğu ve Batı'nın manevi gelenekleri, cinsellik, bütünsel sağlık ve şifa, kişisel gelişim, etnik müzik kayıtları ve meditasyon için eşlikler üzerine kitapların önde gelen yayıncılarından biridir.

Temmuz 2000'de Bear & Company, Inner Traditions'a katıldı ve 1980'de kurulduğu Santa Fe, New Mexico'dan Rochester, Vermont'a taşındı. Birlikte İç Gelenekler • Bear & Company'nin on bir baskısı vardır: Inner Traditions, Bear & Company, Healing Arts Press, Destiny Books, Park Street Press, Bindu Books, Bear Cub Books, Destiny Recordings, Destiny Audio Editions, Inner Traditions en Español ve Inner Gelenekler Hindistan.

Daha fazla bilgi için veya basılmış binden fazla başlığımıza göz atmak için, adresini ziyaret edin.www.InnerTraditions.com .

Jonathan Goldman'ın diğer kitapları

İyileştirici Sesler

Değişen Frekanslar

Kayıp Akor

Sesle İyileşmenin 7 Sırrı

ilahi isim

İLGİLENEN KİTAPLAR

İyileştirici Sesler
Harmoniklerin Gücü
Jonathan Goldman tarafından

Sesin Gücü
Müzik ve Ses Kullanarak Nasıl Sağlıklı ve Üretken Olunur?*Joshua Leeds tarafından*

Ses Manzarası
Sonik Ortamımız ve Dünyanın Ayarlanması*tarafından R. Murray Schafer*

2012: Bir Clarion Çağrısı
Ruhunuzun Bilinçli Evrimdeki Amacı*tarafından Nicolya Christi*

Altı İyileştirici Ses
Chi'yi Dengelemek için Taocu Teknikler*tarafından Mantak Chia*

Şamanik Uygulamada Çakralar
Şifa ve Dönüşümün Sekiz Aşaması*tarafından Susan J. Wright*

İnsan Sesinin İyileştirici Gücü
Sağlık ve Uyum için Mantralar, İlahiler ve Tohum Sesleri*James D'Angelo tarafından*

Şamanik Nefes Çalışması
Benliğin Sınırlarının Ötesine Yolculuk*tarafından Linda Star Wolf*

İÇ GELENEKLER • Ayı & ŞİRKET
Posta Kutusu 388
Rochester, VT 05767

1-800-246-8648

www.InnerTraditions.com

Veya yerel kitapçınızla iletişime geçin

Kader Kitapları
Bir Park Caddesi
Rochester, Vermont - 05767
www.DestinyBooks.com

Destiny Books, Inner Traditions International'ın bir bölümüdür.

Telif Hakkı © 2005, 2011 Jonathan Goldman ve Andi Goldman'a aittir.

İlk olarak 2005 yılında Hampton Roads Publishing Company tarafından başlık altında yayınlandı.*Ses Tantrası: Şifa Frekansları*

Tüm hakları Saklıdır. Bu kitabın hiçbir bölümü, yayıncının yazılı izni olmaksızın, fotokopi, kayıt veya herhangi bir bilgi depolama ve geri alma sistemi dahil olmak üzere elektronik veya mekanik herhangi bir biçimde veya herhangi bir şekilde çoğaltılamaz veya kullanılamaz.

Kongre Kütüphanesi Yayın Verilerini Kataloglama

Goldman, Jonathan, 1949–

Çakra frekansları: ses tantrası / Jonathan Goldman ve Andi Goldman.

p. santimetre.

"İlk olarak 2005 yılında Hampton Roads Publishing Company tarafından Tantra of Sound: Frequencies of Healing başlığı altında yayınlandı."

eISBN-13: 978-1-59477949-7

1. Yakınlık (Psikoloji) 2. Ses — Terapötik kullanım. 3. Tıp, Büyü, mistik ve spagir. I. Goldman, Andi, 1948– II. Goldman, Jonathan, 1949– Sesin Tantrası. III. Başlık.

HQ801.G5873 2011

158.2 — dc22

2011006300

Bu kitabın yazarlarına yazışma göndermek için, yazarlara birinci sınıf bir mektup gönderin c / o Inner Traditions • Bear & Company, One Park Street, Rochester, VT 05767, iletişimi ileteceğiz veya yazarlarla şu adresten iletişime geçeceğiz: **www.healingsounds.com** veya**info@healingsounds.com** .

tarafından üretilen elektronik baskı
ePubNow!

www.epubnow.com
www.digitalmediainitiatives.com